SWAMI SIVANANDA

EL PENSAMIENTO
Y
SU PODER

1.ª EDICIÓN ESPAÑOLA

Traducción de:
Swami Sivayiotir Mayananda

Título del original en inglés:
“THOUGHT-POWER”

Traducción de:
Swami Sivayiotir Mayananda

I.S.B.N. 84-85269-13-6

NOTA DEL TRADUCTOR

La transcripción de las palabras sánscritas que aparecen en este libro puede, tal vez, no resultar muy familiar a algunos lectores

*habituados a leerlas con la pronunciación figurada inglesa. Esto ha llevado, en no pocas ocasiones, a que la mayoría de las personas adeptas a la filosofía orientalista se hayan sentido confundidas en el momento de oír o pronunciar dichas palabras. En el texto de este libro hemos pretendido dar a los sonidos sánscritos, irreproducibles en cualquier otro idioma, la pronunciación figurada más aproximada en castellano. Por todo ello, rogamos a los lectores de "*EL PENSAMIENTO Y SU PODER*" tengan a bien leer y pronunciar esas palabras tal como lo harían con cualquier otro vocablo castellano.*

NOTA DEL EDITOR

El valor de esta gran obra se hace patente incluso tras una sucinta lectura de su contenido. El tema es de permanente actualidad y útil en muy diversos aspectos para la autoformación y el autoconocimiento, así como para el desarrollo de la personalidad y el éxito en la vida.

Esta obra edifica, ilumina la inteligencia y dirige la voluntad humana hacia el bien y el logro de la grandeza. Estudiantes, adultos, abogados, doctores, hombres de negocios, buscadores de la Verdad y amantes de Dios, todos ellos hallarán en las páginas de esta publicación una guía específica hacia la cultura y el poder del pensamiento, y hacia una vida positiva, dinámica, rica, triunfante y alegre.

PREFACIO

Esta instructiva obra conlleva el valor de transformar la vida. Nadie que lo lea, con el debido interés y atención, puede seguir impasible, sin cambiar su naturaleza, su conducta y carácter. Nuestra experiencia y confianza nos ayudan a afirmar que el que lea este libro no podrá resistir el deseo de hacer de su voluntad un poder que altere y exalte su propia vida y destino. La presente obra constituye una guía específica para transformar la propia personalidad en una fuerza positiva y radiante, así como para convertirnos en ejemplos vivos de la Verdad divina que encerramos en nosotros, de la Luz divina que albergamos, y de la Perfección divina que poseemos en nuestro ser interno.

Es éste, pues, un libro sencillo, sincero e inspirado que revela los diversos métodos para llevar a cabo la formación y educación del poder del pensamiento. Ofrece además muchas sugerencias útiles que capacitarán al lector para alzarse por encima de la influencia del pen-

samiento, alcanzando el reino de la Experiencia trascendental y de la Consciencia divina.

Provisto de un amor ilimitado hacia la humanidad entera y dispuesto a poner todas sus energías al servicio de cada hombre, Sivananda escribió libros sobre una gran variedad de temas, siempre con su estilo claro y espiritual, dirigidos a personas en todos los caminos de la vida. Encarnando en sí mismo el auténtico espíritu de la cultura espiritual india, Sivananda regaló a la humanidad cientos de libros que encierran la Sabiduría de la vida. La presente obra no necesita ser recomendada, compensando su contenido tanto al público espiritual como al profano. La encontrarán particularmente valiosa aquellas personas que no crean en ninguna religión, que no sean dadas a amar a ningún Dios en especial, y que no sigan ninguna fe, pero que estén ansiosos de llevar una vida de pureza, paz, prosperidad, progreso, felicidad y plenitud en su experiencia cotidiana.

Sivananda intenta hacer una exposición dinámica del poder del pensamiento en tres campos distintos.

1.º En el campo de la más elevada psicología aplicada.-

En el que se refiere al pensamiento como una fuerza que cincela el semblante, modela el carácter, transforma el destino y confiere el éxito en la vida.

2.º En el campo de una parapsicología auténtica.-

Tema que trata en varios pasajes y capítulos, diseminados a lo largo de toda la obra, que ponen de relieve el hecho de que la mente humana es la fuente de un gran número de poderes y facultades paranormales. Sivananda insta al lector a controlar dichos poderes y a servirse en su vida cotidiana de las diversas facultades elevadas que tienen en estos su origen.

3.º En el campo de la realización trascendental.-

En el que trata de guiarnos hacia los dominios de la realización divina, en la que el pensamiento deja de ser tal para fundirse en la Conciencia infinita.

Esta obra presenta a Sivananda ante el lector en cierto modo, como un psicólogo práctico, un físico y un químico en el campo de la investigación del pensamiento, como un parapsicólogo, y un Yogui que le ayuda a construir su futuro, a triunfar en la vida y a adquirir el poder para controlar su propio pensamiento y obtener los poderes extraordinarios que éste conlleva. Le ayuda también a adquirir esmero y cultura a través de la disciplina del pensamiento, a aprender a cultivar vibraciones de pensamientos sanas, constructivas e inspiradas, a obtener, actuando desinteresadamente paz y felicidad, y a alcanzar la realización de Dios, que es el propósito, la meta y el destino último de toda vida humana en la tierra.

CAPITULO I

EL PODER DEL PENSAMIENTO.
SUS ASPECTOS FÍSICO Y FILOSÓFICO

1. El Pensamiento supera la velocidad de la luz.

Mientras que la luz viaja a una velocidad de 300.000 kilómetros por segundo, los pensamientos viajan a una velocidad imposible de calcular en tiempo.

El pensamiento es más sutil que el éter, el medio en que se mueve la electricidad. A través de un receptor de radio puede escucharse el mensaje de una persona que se encuentra en otra ciudad. Todos los mensajes de radio se reciben a través de ondas.

Del mismo modo, la mente es como un emisor de ondas. Un santo revestido de paz, equilibrio, armonía y vibraciones espirituales, emite a todo el mundo pensamientos de paz y armonía. Estos pensamientos se difunden en todas direcciones con la velocidad del rayo y penetran en las mentes de otras personas produciendo en ellas pensamientos similares de paz y armonía. Por el contrario, un hombre mundano cuya mente está llena de celos, deseos de venganza y odio, emite pensamientos discordantes que penetran en las mentes de miles de seres y provocan pensamientos similares de odio y discordia.

2. El medio a través del que viaja el pensamiento.

Si arrojamos una piedra en un estanque, producirá una sucesión de ondas concéntricas que se extenderán por todo el estanque a partir del punto afectado.

De modo similar, la llama de una vela dará lugar a vibraciones etéreas que se extenderán en todas direcciones a partir de la vela misma.

De esta manera también, cuando un pensamiento, bueno o malo, cruza la mente de una persona, se producen vibraciones en ‘Manas’ o la atmósfera mental, que se difunden a lo largo y a lo ancho en todas direcciones.

¿Cuál es el medio a través del cual los pensamientos pueden viajar de una mente a otra? La mejor explicación posible es que Manas, o

substancia mental, llena todo el espacio, como el éter, y sirve de vehículo para los pensamientos, igual que el Prana es el vehículo para los sentimientos, igual que el éter es el vehículo para el calor, la luz y la electricidad, e igual que el aire es el vehículo para el sonido.

3. El éter del espacio registra pensamientos.

Con la fuerza del pensamiento se puede mover el mundo. El pensamiento tiene gran poder. Puede transmitirse de un hombre a otro. Los poderosos pensamientos de los grandes sabios y Rishis de la antigüedad están todavía grabados en el Akasa (grabaciones akásicas).

Los Yoguis clarividentes pueden percibir las imágenes de estos pensamientos y pueden leerlas. Todos estamos rodeados por un océano de pensamiento. Flotamos en un océano de pensamiento. Constantemente estamos absorbiendo ciertos pensamientos y rechazando otros.

Cada uno de nosotros tiene su propio mundo mental.

4. Los pensamientos son cosas vivas.

Los pensamientos son cosas vivas. Un pensamiento es algo tan sólido como una piedra. Nosotros podemos dejar de existir, pero nuestros pensamientos no mueren jamás.

Todo cambio en el pensamiento va acompañado por una vibración de su materia (mental). El pensamiento, como la fuerza, necesita una clase especial de materia sutil para su trabajo.

Cuanto más fuertes son los pensamientos más pronto fructifican. El pensamiento se enfoca y se dirige en una dirección particular y, en la medida en que se le enfoca y se le dirige de este modo, es efectivo el resultado de la tarea que se demanda.

5. Los pensamientos son fuerzas sutiles.

El pensamiento es una fuerza sutil. Esta fuerza nos la provee la comida. Quien lea Chandoquia Upanishad, el diálogo entre Uddalaka y Svetaketu, comprenderá este punto.

Si la comida es pura, el pensamiento también es puro. Quien tiene pensamientos puros posee un verbo poderoso y produce una profunda impresión en las mentes de quienes escuchan su voz. Con la pureza de sus pensamientos influye en miles de personas.

Un pensamiento puro es más penetrante que el filo de una cuchilla de afeitar. Cultiva siempre pensamientos puros y sublimes. La cultura del pensamiento es una ciencia exacta.

6. Los Pensamientos son mensajes que se transmiten sin hilos.

Los que albergan pensamientos de odio, celos, venganza y malicia son verdaderamente personas muy peligrosas. Causan inquietud y mala voluntad entre los hombres.

Sus pensamientos y sentimientos son como mensajes que se difunden en el éter y son recibidos por aquellas personas cuyas mentes responden a tales vibraciones.

7. Los pensamientos son poderes tremendos.

El pensamiento tiene un poder tremendo. Puede curar enfermedades. Puede transformar la mentalidad de las personas. Puede hacer cualquier cosa. Puede producir maravillas. La velocidad del pensamiento es inimaginable. El pensamiento es una fuerza dinámica producida por las vibraciones del Prana psíquico en la substancia mental. Es una fuerza como la gravedad, la cohesión o la repulsión. El pensamiento viaja o se mueve.

8. Ondas de pensamiento y transferencia del pensamiento.

¿Qué es este mundo, después de todo? No es otra cosa más que la materialización de las formas de pensamiento de Hiraniagarbha o Dios.

La ciencia cuenta con ondas o vibraciones de calor, luz y electricidad. El Yoga cuenta con ondas o vibraciones de pensamiento. El pensamiento tiene un poder tremendo. Todo el mundo ha experimentado inconscientemente el poder del pensamiento en mayor o menor grado.

Grandes yoguis como Ñanadev Bhartrhari y Patanyali solían enviar y recibir mensajes de personas distantes a través de la telepatía (radio mental), y la transferencia del pensamiento. La telepatía ha sido el primer servicio de telégrafos y teléfonos conocido en el mundo.

Del mismo modo que se practican ejercicios físicos y deportes como el tenis o el cricket para mantener un buen estado de salud física, debe mantenerse también la salud mental irradiando los pensamientos adecuados, tomando alimentos sattuicos (puros), por medio del recreo mental inocente y sin daño, del cambio de humor, de la relajación de la mente, del desarrollo de pensamientos buenos, nobles y sublimes y cultivando el hábito de la alegría.

9. Maravillas de las vibraciones del pensamiento.

Todo pensamiento emitido es una vibración que no perece jamás. Continúa vibrando en cada partícula del universo. Si los pensamientos son nobles, santos y poderosos, activan las vibraciones de todas las mentes en sintonía de simpatía.

Inconscientemente, todas las personas que son como tú, captan el pensamiento que has proyectado y, de acuerdo con la capacidad de

cada uno, emiten pensamientos similares. El resultado es que, sin conocer las consecuencias de tu propio trabajo, estás poniendo en movimiento grandes fuerzas que trabajan unidas y contrarrestan los pensamientos bajos y mediocres generados por los egoístas y los débiles.

10. Diversidad de las vibraciones del pensamiento.

Todo hombre tiene su propio mundo mental, su propio modo de pensar, sus propias formas de entender las cosas y sus propias maneras de actuar.

Así como el rostro y la voz son diferentes en cada hombre, así difiere también la manera de pensar y de comprender de cada uno. Esta es la razón por la que fácilmente surge la incomprensión entre amigos.

Uno no es capaz de entender adecuadamente los puntos de vista del otro. De aquí que en un instante se produzcan la fricción, la disputa y la ruptura, incluso entre amigos íntimos.

Uno debiera estar en sintonía con las vibraciones mentales o las vibraciones del pensamiento del otro. Solamente así puede haber mutua comprensión.

Los pensamientos de lujuria, odio, celos y egoísmo producen imágenes distorsionadas en la mente, nublan la comprensión y causan la perversión del intelecto, pérdida de memoria y confusión mental.

11. Conservación de la energía del pensamiento.

En física se emplea el término “poder de orientación”. La corriente no fluye, aunque la masa de energía está allí. Primero ha de conectarse la magneto y después la corriente eléctrica fluirá a través del poder de orientación.

Del mismo modo la energía mental disipada y mal dirigida hacia distintos pensamientos mundanos ha de ser bien orientada hacia los canales espirituales adecuados.

No almacenes en tu mente información inútil. Olvida cuanto no te sea de utilidad. Solamente así podrás llenarla de pensamientos divinos, renovando tu fortaleza mental, puesto que los rayos disipados de la mente estarán, de este modo, concentrados.

12. La teoría celular y los pensamientos.

Una célula es una masa de protoplasma con un núcleo. Está dotada de inteligencia. Algunas células segregan, mientras que otras excretan. Las células de los testículos segregan semen; las células de los riñones excretan orina. Algunas células cumplen la función de un soldado: Defienden el cuerpo de las irrupciones o ataques de gérmenes y

materias venenosas extrañas. Los digieren y los expulsan. Otras hacen llegar alimentos a los tejidos y a los órganos.

Las células ejecutan su trabajo sin una volición consciente. Sus actividades están controladas por el sistema nervioso simpático. Están en comunión directa con la mente y el cerebro.

Todo impulso de la mente, todo pensamiento, es transmitido a las células. Estas se ven extraordinariamente influenciadas por las distintas condiciones o estados mentales. Si hay confusión, depresión y otros pensamientos o emociones negativas en la mente, éstas se transmiten telegráficamente a través de los nervios a todas las células del cuerpo. Las células-soldados se ven paralizadas por el pánico, se debilitan y son incapaces de cumplir sus funciones adecuadamente.

Algunas personas son extremadamente conscientes de su cuerpo y no tienen idea de su Ser; llevan vidas irregulares e indisciplinadas y llenan sus estómagos con dulces, pasteles, etc. No dan descanso a los órganos digestivos y de eliminación. Padecen enfermedades y debilidad física. Los átomos, moléculas y células, de sus cuerpos producen vibraciones discordantes e inarmónicas. Carecen de esperanza, confianza, fe, serenidad y alegría. Son infelices. La fuerza vital no opera convenientemente. Su vitalidad está en acusada decadencia. Sus mentes están llenas de temor, desesperanza, preocupación y ansiedad.

13. Pensamiento primario y ciencia moderna.

El pensamiento es la fuerza más grandiosa de la tierra. Es el arma más poderosa con que cuenta un yogui. El pensamiento constructivo transforma, renueva y construye.

Los antiguos desarrollaron hasta la perfección las más avanzadas posibilidades de esta fuerza y las utilizaron con los propósitos más elevados.

El pensamiento es la fuerza primaria en el origen y fin de toda creación; el génesis de toda creación fenomenal viene dado por un simple pensamiento surgido de la Mente Cósmica.

El mundo es la manifestación de la idea primaria. Este Primer Pensamiento se manifestó como una vibración surgida de la eterna Serenidad de la Esencia Divina. Esta es la referencia, en terminología clásica, a Iccha, deseo del Hiraniagarbha, Alma Cósmica, que da origen a un Spandau, o vibración.

Esta vibración no es como la rápida oscilación de partículas físicas, sino que es algo infinitamente sutil, tan sutil como para resultar inconcebible a una mente normal.

Pero esto ha aclarado que todas las fuerzas se resuelven últimamente en un estado de pura vibración. La ciencia moderna también ha llegado

recientemente a esta conclusión, tras prolongadas investigaciones en la naturaleza física externa.

14. El radio y los escasos Yoguis.

El radio es una rara comodidad. Los Yoguis que han conseguido controlar sus pensamientos son también muy escasos en este mundo, como el radio.

Del mismo modo que una dulce fragancia emana sin cesar de un palito de incienso, así también un perfume y efulgencia divinos (aura brámica, magnética), irradian del Yogui que ha controlado sus pensamientos y que constantemente permanece en Brahman o lo Infinito.

La efulgencia y el perfume de su rostro es Brahmanvarchas. Cuando se tiene en la mano un ramo hecho de jazmines, rosas y flores de Champaka el agradable aroma se extiende por toda la estancia y envuelve a todos por igual.

Del mismo modo el perfume, o fama y reputación (Yasas y Kiirti), de un Yogui que ha controlado sus pensamientos se extiende rápidamente en todas direcciones. Tal Yogui se convierte en una fuerza cósmica.

15. El pensamiento. Su peso, tamaño y fuerza.

Todo pensamiento tiene un peso, forma, tamaño, color, cualidad y poder. Un Yogui puede ver todos estos pensamientos con su ojo yóguico interno. Los pensamientos son como las cosas. Así como uno puede dar una naranja a un amigo, y quitársela, así también uno puede darle un pensamiento útil y poderoso y también puede retirárselo.

El pensamiento es una fuerza enorme. Mueve, crea. Pueden hacerse maravillas con el poder del pensamiento. Es preciso conocer la técnica adecuada, manejarlo y manipularlo.

16. El pensamiento. Su forma, su nombre y su color.

Supónte que tu mente se ha calmado enteramente y han desaparecido por completo los pensamientos. Tan pronto como el primer pensamiento comience a producirse, inmediatamente tomará nombre y forma.

Todo pensamiento tiene cierto nombre y cierta forma. Así encontramos que toda idea que el hombre tenga o pueda tener ha de estar conectada a cierta palabra como su contraparte.

La forma es el estado más grueso y el nombre el más sutil de un sólo poder manifiesto llamado pensamiento:

Pero los tres son uno: Dondequiera que esté el uno, los otros dos han de estar también. Dondequiera que esté el nombre, estarán la forma y el pensamiento.

Un pensamiento espiritual tiene color amarillo. Un pensamiento cargado de cólera y odio es de color rojo oscuro; un pensamiento egoísta es marrón y así sucesivamente.

17. El pensamiento. Su poder, funciones y usos.

El pensamiento es un poder vital, vivo, dinámico; la fuerza más vital, sutil e irresistible que existe en el universo.

A través de la instrumentalidad del pensamiento se adquiere poder creativo. El pensamiento se transmite de un hombre a otro. Influye a las personas; un hombre de pensamiento poderoso puede influir rápidamente a las personas de pensamiento débil.

Hoy día existen numerosos libros sobre la cultura, el poder y la dinámica del pensamiento. Un estudio de ellos proporcionará una clara comprensión del pensamiento, su poder, sus actividades y su utilidad.

18. Vivimos en un mundo ilimitado de pensamiento.

El mundo entero no es otra cosa más que pensamientos. Pensamiento son los grandes dolores, la vejez, la muerte y el pecado; la tierra, el agua, el fuego, el aire, el éter. El pensamiento esclaviza al hombre. Quien ha controlado sus pensamientos es verdaderamente un Dios en la tierra.

Vivimos en un mundo de pensamientos. Lo primero es el pensamiento. Después se produce la expresión de ese pensamiento a través del órgano de la palabra. El pensamiento y el lenguaje están íntimamente conectados. Los pensamientos de cólera, amargura y malicia ofenden a otros. Si la mente, que es la causa de todos los pensamientos, desaparece, desaparecerán los objetos externos.

Los pensamientos son cosas. Los cinco sentidos, el sonido, el tacto, la forma, el sabor y el color; el estado de vigilia, el estado de ensueño y el estado de sueño profundo, todos son productos de la mente. La pasión, la cólera, la esclavitud, el tiempo, son también resultado de la mente. La mente es la reina de los Indriyas o sentidos. El pensamiento es la raíz de todos los procesos mentales.

Los pensamientos que percibimos a nuestro alrededor no son más que la mente en forma o substancia. El pensamiento crea y destruye. La amargura y la dulzura no están en los objetos, sino en la mente, en el sujeto, en el pensamiento. El pensamiento crea todas las sensaciones.

A través del juego de la mente sobre los objetos, la proximidad aparece como una gran distancia, y viceversa. Todos los objetos de este mundo están desconectados. Solamente el pensamiento, la imaginación de la mente, los conecta. Es la mente quien les da color, forma y

cualidades. La mente toma la forma de cualquier objeto en el que piense intensamente.

El amigo y el enemigo, la virtud y el vicio están sólo en la mente. Todo hombre crea un mundo de bien y de mal, de placer y de dolor solamente con su imaginación. El bien y el mal, el placer y el dolor, no proceden de los objetos. Pertenecen a la actitud de la mente. No existe nada bueno ni agradable en este mundo. La imaginación lo hace así.

19. Pensamiento, electricidad y filosofía.

Los pensamientos son poderes gigantescos. Son más poderosos que la electricidad. Controlan la vida, modelan el carácter y conforman el destino.

Observad como un pensamiento da lugar inmediatamente a numerosos pensamientos. Suponed que decidís invitar a vuestros amigos a tomar té. El sólo pensamiento del "té" invita instantáneamente a los pensamientos de azúcar, leche, cucharillas, mesa, sillas, mantel, servilletas, pastas, etc. Así este mundo no es más que una expansión de pensamientos. La expansión de pensamientos de la mente hacia los objetos es esclavitud; la renunciación a los pensamientos es liberación.

Es preciso sujetar cuidadosamente los pensamientos cuando todavía están en germen. Sólo de este modo uno puede ser realmente feliz. La mente juega y emplea trucos. Hay que conocer su naturaleza, formas y hábitos. Sólo así puede ser controlada fácilmente.

El libro más extraordinario del mundo sobre el idealismo filosófico práctico de la India es Yoga Vasishta. La esencia del libro es ésta: "Sólo existe el alma inmortal o el Brahman sin dualidad. Este universo no existe como tal. Unicamente el conocimiento del Ser puede liberar al hombre de este ciclo de nacimientos y muertes. La extinción de pensamientos y vasanas (deseos) es Moksha (liberación). Sankalpa es sólo la expansión de la mente. Sankalpa, o el pensamiento, genera este universo a través de su poder de diferenciación. Este mundo es un juego de la mente. Este mundo no existe en los tres períodos de tiempo. La extinción de Sankalpas es moksha. Aniquila este pequeño "Yo", los deseos y los pensamientos (vasanas y sankalpas). Medita en el Ser y hazte un yivanmukta (alma liberada).

20. El mundo exterior preexiste en los pensamientos.

Cada pensamiento tiene una imagen. Una mesa es una imagen mental más algo externo.

Cualquier cosa que pueda verse fuera tiene su contraparte en la mente. La pupila es una cosa pequeña y redonda en el ojo. La retina es asimismo una pequeña estructura. ¿Cómo es posible que pueda

formarse en la mente la imagen de una gran montaña vista a través de una pequeña abertura? Esto es una maravilla de maravillas.

La imagen de la montaña ya existe en la mente. La mente es como un gran lienzo que contiene todas las imágenes de los objetos que se ven fuera.

21. El mundo. Una proyección del pensamiento.

Una cuidadosa reflexión mostrará que todo el universo es, en realidad, la proyección de la mente humana - Manomatram Yagat. La purificación y el control de la mente es el objetivo central de todos los Yogas. La mente en sí misma no es más que una serie de impresiones grabadas que se expresan incesantemente en forma de impulsos y pensamientos. La mente no es más que aquello que ella misma hace. El pensamiento impele a la acción; la actividad crea más impresiones frescas en la sustancia mental.

El Yoga corta en la misma raíz este círculo vicioso con un método de inhibir efectivamente las funciones de la mente, es decir, el pensamiento. Cuando se transciende el pensamiento, funciona la intuición y sobreviene el conocimiento del Ser.

El pensamiento tiene el poder de crear y destruir el mundo en un abrir y cerrar de ojos. La mente crea el mundo de acuerdo con su propio Sankalpa o pensamiento. Es la mente quien crea este universo (Manomatram yagat; Manakalpitan yagat). Como un sueño generando otro sueño dentro de sí, la mente, sin tener forma visible, genera la existencia de objetos visibles.

22. Los pensamientos, el mundo y la realidad intemporal.

La mente es la causa y raíz del árbol de Samsara con sus miles de brotes, ramas, hojas tiernas y frutos. Si se aniquilan los pensamientos se destruye al instante todo el árbol Samsara.

Destruye los pensamientos tan pronto como surjan. La raíz se secará a través de la aniquilación de los pensamientos y el árbol de Samsara pronto se marchitará.

Esto requiere considerable paciencia y perseverancia. Cuando todos los pensamientos hayan sido extirpados te sumergirás en el océano de la dicha. Este estado es indescriptible. Has de experimentarlo tú mismo.

Igual que el fuego es absorbido en su fuente cuando el combustible se ha quemado, así también la mente es absorbida en su fuente, el Atman, cuando todos los Sankalpas o pensamientos han sido aniquilados. Entonces se alcanza Kaivalia, la Experiencia de la Realidad Intemporal, el estado de absoluta independencia

CAPITULO II

EL PODER DEL PENSAMIENTO. SUS LEYES Y SU DINAMICA

1. El Pensamiento, arquitecto del destino.

Cuando se mantiene constantemente un pensamiento, se forma en la mente una especie de canal natural por el que corre automáticamente la fuerza mental. Esto da lugar a un hábito que sobrevive a la muerte y, puesto que pertenece al ego, es transportado a la vida subsiguiente en la que se manifiesta en forma de tendencia o de capacidad.

Cada pensamiento, esto ha de recordarse bien, tiene su propia imagen mental. En el plano mental se desarrolla la esencia de las distintas imágenes mentales formadas en una vida física particular. Esta esencia constituye la base de la próxima vida física.

Del mismo modo que en cada nacimiento se forma un nuevo cuerpo físico, así también se forman una mente y un Buddhi (intelecto) nuevos.

No resulta fácil explicar detalladamente las actividades de la mente y del destino. Cada karma produce un doble efecto, de una parte en la mente individual y de otra en el mundo. El hombre crea las circunstancias de su vida futura por medio del efecto de sus acciones sobre otros.

Toda acción tiene un pasado que conduce hasta ella; toda acción tiene un futuro que procede de ella misma. Toda acción implica un deseo que la promueve y un pensamiento que la forma.

Cada pensamiento es un eslabón en la cadena interminable de causas y efectos, en la que cada efecto se convierte a su vez en causa y cada causa ha sido una vez efecto... En esta cadena infinita cada eslabón está constituido por una aleación de tres elementos: deseo, pensamiento, actividad. Un deseo estimula un pensamiento; el pensamiento se manifiesta a sí mismo en la acción. El acto constituye la trama del destino.

La codicia egoísta de las posesiones de otros, aun sin llevar al fraude o al robo en el presente, hace que uno sea un ladrón en su vida futura, mientras que el odio y la venganza, mantenidos secretamente, son las semillas de las que brota el homicidio.

No cedas al fatalismo. Te inducirá a la inercia y a la pereza. Reconoce los Grandes Poderes del Pensamiento. Esfuérzate. Procúrate un destino grandioso por medio del pensamiento recto.

Siembra una acción y cosecharás un hábito. Cultiva un hábito y obtendrás un carácter. Cultiva un carácter y cosecharás tu propio destino.

El hombre es dueño de su propio destino. Tú mismo, por el poder de tu pensamiento, creas tu destino. Pero puedes anularlo si quieres. Todas las facultades, energías y poderes están latentes en ti. Desarróllalas y hazte libre y grande.

2. El pensamiento esculpe tu semblante.

La cara es como el disco de un gramófono. Todo lo que se piensa, queda al instante grabado en ella.

Los pensamientos viciosos con cinceles que dan forma a las facciones. Vuestros rostros están surcados por la marcas y cicatrices hechas por pensamientos viciosos de odio, lujuria, celos, venganza, etc.

Por la naturaleza de las marcas de tu cara puede leerse al instante el estado de tu mente. Puede diagnosticarse cual es tu enfermedad.

Quien crea que puede esconder sus pensamientos es un ingenuo de primera clase. Su postura es como la del avestruz que, cuando es acorralada por los cazadores, entierra su cabeza bajo la arena e imagina que nadie puede verle.

La cara es el espejo de la mente; su moldura.

Todo pensamiento produce una marca en el rostro. Un pensamiento divino abrillanta el semblante. Un pensamiento negativo lo ensombrece. Un flujo constante de pensamientos divinos incrementa el aura o halo.

Los pensamientos negativos constantes ahondan los abismos de oscuras impresiones, exactamente igual que el continuo roce de un cubo contra el borde de un pozo produce una marca cada vez más profunda en su superficie. La expresión facial advierte verdaderamente del estado interior de la mente o de su auténtico contenido.

La cara es como una cartelera en la que se anuncia lo que ocurre dentro de la mente. Los pensamientos, sentimientos, emociones y estados de ánimo producen profundas huellas en el rostro. Uno puede pensar equivocadamente que ha conseguido mantener sus pensamientos en secreto, pero difícilmente pueden ocultarse en la cara los pensamientos de lujuria, avaricia, celos, cólera, venganza, odio, etc. Todo esto deja una huella profunda en el semblante.

El rostro es un disco sensible que registra fielmente todos los pensamientos de la mente.

La cara es un espejo pulido que refleja la naturaleza de la mente y su contenido en un momento determinado.

3. Los pensamientos determinan las expresiones físicas.

La mente es la forma sutil de este cuerpo físico. El cuerpo físico es la manifestación externa de los pensamientos.

Así como un hombre de apariencia ruda no despierta generalmente el amor ni la compasión de otros, así tampoco un hombre de mente desapacible despierta el amor ni la misericordia de nadie.

La mente refleja en la cara muy conspicuamente sus diferentes estados que un hombre inteligente puede leer con facilidad.

El cuerpo sigue a la mente. Si la mente piensa que se cae desde una altura, el cuerpo se prepara inmediatamente y muestra ciertas señales.

El temor, la ansiedad, la aflicción, la alegría, la hilaridad, la cólera, todo produce distintas impresiones en el rostro.

4. Los ojos revelan los pensamientos.

Los ojos, que representan las ventanas del alma, hablan de la condición y del estado de la mente.

Hay en ellos un instrumento telegráfico que transmite los mensajes o pensamientos de falsedad, depresión, tristeza, odio, alegría, paz, armonía, salud, poder, fortaleza y belleza.

Quien posea la facultad de leer en los ojos de los otros, puede leer sus mentes al mismo tiempo. Si se observan cuidadosamente los signos de una cara, conversación y conducta, puede leerse fácilmente el pensamiento dominante en un hombre. Sólo se necesita un poco de valor, perspicacia, entrenamiento, inteligencia y experiencia.

5. Los pensamientos negativos envenenan la vida.

Los pensamientos de preocupación y de temor son fuerza tremendas en nuestro interior. Envenenan las fuerzas mismas de la vida y destruyen la armonía, la eficiencia, la vitalidad y el vigor. Mientras que, contrariamente, los pensamientos opuestos de contento, alegría y valor, curan y alivian, en lugar de irritar aumentan inmensamente la eficiencia y multiplican los poderes mentales. Se siempre alegre. Sonríe. Ríe.

6. Desequilibrios psicofísicos.

El pensamiento debilita el cuerpo. El cuerpo, a su vez, influye en la mente. Un cuerpo saludable propicia una mente sana. Cuando el cuerpo está enfermo, la mente también está enferma. Cuando el cuerpo es fuerte y saludable, la mente también es fuerte y saludable.

Los accesos temperamentales violentos producen serios daños en las células cerebrales introducen productos químicos venenosos en la sangre, causan depresión y un shock general y suprimen la secreción del jugo gástrico, bilis y demás jugos digestivos; consumen la energía y la vitalidad; precipitan la vejez y acortan la vida.

Cuando uno se enfada, la mente se torna turbulenta.

De modo similar, cuando la mente se altera, el cuerpo también se altera. Todo el sistema nervioso se agita. Uno mismo se enerva. Controla la cólera por medio del amor. La cólera es una energía poderosa que puede controlarse por medio de la razón pura (sattuic Buddhi) o la recta discriminación

7. Los poderes creativos del pensamiento.

El pensamiento crea el mundo. El pensamiento da vida a las cosas. Los pensamientos desarrollan los deseos y excitan las pasiones. Por lo tanto, los pensamientos opuestos, de aniquilar los deseos y las pasiones, actuarán en contra de la idea de satisfacerlos. Cuando una persona se sienta impresionada de este modo, un pensamiento contrario le ayudará a destruir sus deseos y pasiones.

Piensa que una persona es un buen amigo tuyo, y llegará a serlo en realidad. Piensa que es tu enemigo, y la mente también hará que esta idea se transforme en algo real. Aquel que conoce los mecanismo de la mente y el que la ha controlado por medio de la práctica, es, verdaderamente, un hombre feliz.

8. Los pensamientos similares se atraen mútuamente.

En el mundo del pensamiento también opera la gran ley de “lo similar atrae a lo similar”. Las personas de pensamientos similares se siente atraídas entre sí. De ahí las conocidas máximas: “los pájaros del mismo plumaje siempre vuelan juntos”, “Dime con quien andas y te diré quien eres”.

Un doctor se siente atraído hacia un doctor. Un poeta hacia un poeta. Un cantante hacia un cantante. Un filósofo hacia un filósofo. Un vagabundo hacia un vagabundo. La mente tiene un “poder de atracción”.

Tú atraes continuamente hacia ti, desde los aspectos visibles e invisibles de las fuerzas vitales a los pensamientos, influencias y condiciones más análogos a tus propios pensamientos y líneas de conducta.

En la morada del pensamiento, las personas de pensamientos similares son atraídas entre sí. Esta ley universal está operando continuamente, seamos conscientes de ello o no.

Lleva contigo cualquier tipo de pensamiento que te agrade y, mientras lo mantengas contigo, no importa por donde vayas, por el campo o por la montaña, atraerás incesantemente hacia ti, advertida o inadvertidamente, exacta y únicamente lo que corresponde a tu propia cualidad dominante de pensamiento. Los pensamientos son de tu propiedad particular y puedes regularlos y adaptarlos enteramente a tus preferencias reconociendo firmemente tu capacidad para hacerlo.

Está totalmente en tus manos determinar el tipo de pensamiento que mantienes y, consecuentemente, el tipo de influencia que atraes. Ambas cosas no son producto de las circunstancias caprichosas, a menos que tú, verdaderamente, decidas que lo sean.

9. La gripe y el contagio de pensamientos.

El pensamiento es una acción auténtica. Es una fuerza dinámica. Es muy contagioso; más contagioso que la gripe.

Un pensamiento simpático de tu mente despierta otros pensamientos simpáticos en la mente de aquellos con quienes estás en contacto. Un pensamiento de cólera produce una vibración similar en aquellos que rodean a un hombre furioso. Sale del cerebro de un hombre y penetra en el de otros que viven a grandes distancias y los excitan.

Un pensamiento de alegría produce pensamientos de alegría en otros. Uno se deleita intensamente y se llena de gozo cuando ve a un grupo de niños riendo, saltando y jugando llenos de alegría.

Un pensamiento gozoso en nuestra mente crea pensamientos gozosos en otros. Por tanto, mantén pensamientos sublimes y elevados. Haz que un hombre bueno y honesto permanezca en compañía de un ladrón. Pronto el hombre honesto comenzará a robar. El pensamiento es muy contagioso.

10. La aplicación de una ley psicológica.

Mantén el corazón joven. No pienses: “Me he hecho viejo”. Pensar de ese modo es un hábito malo. Aleja ese pensamiento. Cuando tengas 60 años piensa: “tengo 16”. En lo que pienses te convertirás. Esta es una gran ley psicológica.

“En lo que el hombre piensa en eso se convierte”.

Esta es una gran verdad. Piensa: “soy fuerte”, y te harás fuerte. Piensa: “soy débil” y te harás débil. Piensa: “soy un necio” y te convertirán en un necio. Piensa “soy un sabio o Dios” y sabio o Dios serás.

El pensamiento moldea y da forma al hombre. Este vive siempre en un mundo de pensamientos. Cada hombre tiene su propio mundo de pensamientos.

La imaginación hace maravillas. El pensamiento tiene una fuerza tremenda. Es, como ya se ha dicho, algo sólido. Tu presente es el resultado de tus pensamientos pasados, y tu futuro sobrevendrá de acuerdo con tus pensamientos actuales. Si piensas rectamente, hablarás y actuarás rectamente. La palabra y la acción siguen siempre al pensamiento.

11. Comprende las leyes del pensamiento.

Todo hombre debería tener un conocimiento y comprensión de las leyes del pensamiento y su modo de operar. Solamente así puede vivir en este mundo con tranquilidad y sin sobresaltos. Y puede utilizar las fuerzas beneficiosas de la mejor manera posible para lograr sus objetivos.

Puede asimismo neutralizar las fuerzas hostiles o las corrientes antagónicas. Igual que el pez nada contra la corriente, así también el hombre puede ir contra las corrientes hostiles, ajustándose y salvaguardándose adecuadamente por medio de métodos precautorios.

De otra forma se convierten en un esclavo. Es sacudido inevitablemente, de aquí para allá, por diversas corrientes. Es arrastrado por un río, como un pedazo de madera. Es miserable e infeliz en todo momento, aun cuando posea grandes riquezas.

El capitán de un vapor que dispone de una compás, que conoce el mar, las rutas y las corrientes oceánicas, puede navegar mansamente. De otro modo su vapor se vería inevitablemente arrastrado de un rumbo a otro, y terminaría naufragando, arrojado contra alguna roca o iceberg. Del mismo modo un sabio navegante del océano de esta vida que tiene un conocimiento detallado de las leyes del Pensamiento y de la naturaleza, puede navegar suavemente y alcanzar el objetivo de su vida positivamente.

Conociendo las leyes del Pensamiento, uno puede modelar su carácter en la forma que prefiera. El dicho popular “En lo que un hombre piensa, en eso se convierte” es una de las grandes leyes del Pensamiento. Piensa que eres puro y serás puro. Piensa que eres noble y serás noble.

Revístete de una naturaleza buena. Piensa bien de todos. Haz siempre buenas acciones. Sirve, ama, da. Haz felices a otros. Disfruta sirviendo a otros. Así cosecharás felicidad. Te verás rodeado de circunstancias y oportunidades favorables.

Si dañas a otros, si haces tratos escandalosos o perversos, si criticas o injurias, si explotas a otros, si adquieres su propiedad por medios deshonestos o si haces cualquier acción que pueda causar dolor a otros, cosecharás dolor para ti mismo. Te verás rodeado de circunstancias y oportunidades desfavorables.

Esta es la ley del pensamiento y de la naturaleza. Igual que puedes formarte un carácter bueno o malo por medio de acciones sublimes o infames, puedes crearte circunstancias favorables o desfavorables realizando buenas o malas acciones.

Un hombre que discrimina es siempre cuidadoso, vigilante y circunspecto. Observa siempre cuidadosamente sus pensamientos. Es siempre introspectivo. Sabe lo que ocurre en su factoría mental, qué Guna (cualidad) prevalece en cada momento determinado. No permite jamás que un pensamiento negativo atraviese las puertas de su mente. Los sujeta cuando aún están en germen. Por su recto pensar, por su vigilancia sobre la naturaleza de los pensamientos, por su introspección, por su pensar noble y activo, el hombre de discriminación se construye un carácter noble y determina su elevado destino. Es muy cuidadoso con su lenguaje. Habla poco. Sus palabras son dulces y amables. Jamás profiere ningún tipo de palabras agrias que puedan afectar los sentimientos de otros. Desarrolla la paciencia, la compasión y el amor universal. Trata de decir la verdad y, de este modo, controla el Vag-Indriya y los impulsos del lenguaje. Utiliza palabras mesuradas. Escribe con mesura. Eso produce una profunda impresión en la mente de otras personas. Practica Ahimsa (no violencia) y Brahmacharia

(continencia) de pensamiento, palabra y obra. Practica Saucha (pureza) y Aryava (rectitud). Trata de mantener una mente equilibrada y de estar siempre contento. Intenta las tres clases de Tapas (física, verbal y mental) y controla sus acciones. Este hombre no puede pensar mal ni cometer ninguna acción reprobable. Se prepara a sí mismo para obtener siempre circunstancias favorables. Quien difunda la felicidad obtendrá siempre circunstancias favorables que le produzcan a él mismo felicidad. Quien lleve el dolor a otros se verá inmerso, sin duda, de acuerdo con la ley del Pensamiento, en circunstancias que le produzcan miseria y dolor. Por lo tanto, el hombre crea su propio carácter y circunstancias por la manera en que desarrolla su pensamiento.

Un carácter malo puede transformarse en uno bueno, manteniendo pensamientos buenos. Y las circunstancias desfavorables pueden trocarse en circunstancias favorables realizando acciones buenas.

12. Leyes que rigen los pensamientos superiores.

Uno se convierte en aquello que piensa. Tu vida ha de ser como tus pensamientos. Mejora tu modo de pensar. Pensamientos mejores comportan acciones mejores.

Pensar meramente en los objetos de este mundo es dolor. El mismo acto del pensamiento es la causa de la esclavitud. Un pensamiento puro es una fuerza más poderosa que la electricidad.

La mente atraída por los objetos sensoriales, tiende a la esclavitud; mientras que aquella que no está tan atraída, tiende a la emancipación. La mente es un ladrón. Aniquílala y serás libre y feliz para siempre. Manifiesta toda tu fortaleza en la tarea de conquistar tu mente. Eso es la auténtica virilidad o Purushartha.

La auto-negación es un medio de purificación y refinamiento de la mente. Purifica y apacigua los pensamientos. Las capas de ignorancia que cubren el conocimiento no desaparecerán si la mente no está en calma.

La parte sutil de la comida se trasforma en mente. La comida no es únicamente lo que comemos, sino todo lo que percibimos a través de los sentidos.

Aprende a ver a Dios en todo lugar. Ese es el mejor alimento para la vista. La pureza del pensamiento depende de la pureza del alimento. Uno ve mejor, oye mejor, gusta mejor cuando alberga pensamientos divinos y sublimes.

Mira un objeto a través de un cristal verde o rojo, el objeto aparecerá verde o rojo. Del mismo modo, los objetos son teñidos por los deseos a través del mirador de la mente. Todos los estados mentales son transitorios y producen dolor y aflicción.

Ten libertad de pensamiento. Libérate de la esclavitud del prejuicio que embota el intelecto y ofusca los pensamientos. Piensa en el Atman

inmortal. Este es el método adecuado de pensar; directo y virginal. El Atman se revela a sí mismo a través de la purificación de los pensamientos. Cuando la mente está serena, sin ningún deseo, sin ningún motivo, sin ningún anhelo o pensamiento, sin ninguna compulsión, sin expectativas, entonces brilla el Supremo Atman y se experimenta la Bienaventuranza. Vive como viven los santos. Es el único medio de resultar victorioso sobre los pensamientos, la mente y el ser inferior. Hasta no haber conquistado la mente no puede haber victoria segura y permanente.

13. El pensamiento es como un boomerang.

Se cuidadoso con tus pensamientos. Todo lo que emites desde tu mente regresa a ti. Cada pensamiento es un boomerang.

Si odias a otro, el odio regresará a ti. Si amas a otros, el amor regresará a ti.

Un mal pensamiento es triplemente execrable. Primero daña al pensador, hiriendo su cuerpo mental. En segundo lugar, daña a la persona objeto del mismo. Y, finalmente, daña a toda la humanidad, viciando la atmósfera mental.

Todo pensamiento maligno es como una espada clavada en la persona a quien va dirigido. Si albergas pensamientos de odio, eres realmente un asesino de ese hombre contra quien alientas tales pensamientos. Eres también tu propio suicida, porque esos pensamientos repercuten después en ti.

Una mente ocupada por pensamientos malignos actúa como una magneto, atrayendo pensamientos similares de otros e intensificando de ese modo el mal original.

Los pensamientos negativos lanzados a la atmósfera mental, envenenan las mentes receptivas. Albergar constantemente un pensamiento maligno despoja a éste, gradualmente, de su carácter repulsivo e impele al pensador a realizar la acción implicada en el mismo.

14. Los pensamientos y las olas del mar.

Los pensamientos, como las olas de un océano, son incontables. Uno puede llegar a desesperarse cuando comienza a intentar conquistarlos.

Algunos pensamientos permanecerán, mientras que otros fluirán con fuerza, como un torrente. Los mismos pensamientos viejos que fueron una vez suprimidos, pueden volver a mostrar sus rostros, tras algún tiempo. No te desalientes en ningún momento durante la práctica. Sin duda obtendrás fortaleza espiritual. Al final, estás llamado a triunfar. Todos los Yoguis de la antigüedad tuvieron que superar las mismas dificultades que tú experimentas ahora.

El proceso de destrucción de las modificaciones mentales es difícil y largo. Todos los pensamientos no pueden destruirse en un día o dos. No debes abandonar el empeño a la mitad del camino, cuando te encuentres con algunas dificultades o tropiezos.

Tu primer intento debe ir encaminado a reducir los deseos. Reduce tus deseos y caprichos y los pensamientos disminuirán por sí mismos gradualmente. Al final serán todos extirpados.

15. El color y la influencia de los pensamientos virtuosos.

Buda declaró: “Todo lo que somos está constituido por nuestros pensamientos”. Ellos son la causa de nuestro ciclo de nacimientos. Deberíamos, por lo tanto, esforzarnos en purificarlos.

Al sentarse junto a un sabio se siente una calma extraordinaria; pero, en cambio, en compañía de personas egoístas e impuras, se experimenta una sensación de incomodidad. Es debido a que del aura del sabio emanan vibraciones de paz y sosiego, mientras que del aura de la persona egoísta emanan vibraciones de pensamientos bajos y egoístas.

El segundo efecto del pensamiento es la creación de una forma definida. La cualidad y la naturaleza de un pensamiento determinan el color y la nitidez de la correspondiente forma de ese pensamiento. La forma del pensamiento es una entidad viva y muestra una fuerte tendencia a exteriorizar la intención del pensador. Las formas de pensamiento azul denotan devoción.

La forma del pensamiento de la renunciación es del más hermoso azul pálido, con un resplandor blanco brillando en toda su superficie. Las formas de pensamientos egoístas, soberbios y coléricos son: marrón, gris, naranja, y rojo, respectivamente.

Estamos constantemente rodeados por estas formas de pensamiento y nuestras mentes se ven seriamente afectadas por ellas. Ni siquiera la cuarta parte de nuestros pensamientos son realmente nuestros, sino que los recogemos de la atmósfera. La mayor parte de ellos son de naturaleza maligna. Deberíamos repetir mentalmente, en todo momento, el nombre de Dios. Eso nos protegerá de su influencia dañina.

16. El aum y la dinámica de una mente evolucionada.

Alrededor de las mentes muy evolucionadas, con gran poder de pensamiento, se siente el fenómeno manifiesto de un aura poderosa. Es de resaltar la influencia palpable de una mente altamente evolucionada sobre otra menos evolucionada. No es posible describir lo que se siente en presencia de un maestro o de un adepto avanzado.

Sentarse en su presencia, aún cuando no hable ni una palabra, es sentir una sensación conmovedora y descubrir los impactos de inspiraciones nuevas que envía a nuestras mentes,

El hombre tiene una aura, aura mental o psíquica. En sánscrito, el término correspondiente a aura es Teyas. Es un halo o resplandor que emana del fenómeno de la mente. En aquellos que han procurado el pleno desarrollo de sus mentes es extremadamente refulgente. Está capacitado para viajar a grandes distancias y afectar del modo más beneficioso a gran número de personas que tienen el privilegio de caer bajo su influencia. Hay que resaltar que el aura espiritual es mucho más poderosa que el aura psíquica, pránica o mental.

17. Dinámica de los pensamientos y de los estados de ánimo.

Las personas sombrías atraen hacia sí pensamientos sombríos procedentes de otros y de la atmósfera mental.

Las personas con espíritus esperanzados, confiados y contentos atraen pensamientos de otros de naturaleza similar. Siempre logran éxito en todos sus empeños.

Las personas con estados de ánimo negativos, depresión, cólera, odio, etc., dañan realmente a otros. Infectan sus mentes y hacen elevarse en ellas estos vrittis destructivos. Son, en verdad, culpables. Producen grandes males en el mundo mental:

Las personas felices y contentas son una bendición para la humanidad. Aportan felicidad a otros.

Así como una mujer joven y hermosa cubre su cara y se niega a salir y tomar contacto con otras personas cuando tiene una llaga ulcerosa en la cara, así también uno no debería presentarse en público y salir con sus amigos cuando está deprimido, o siente odio o celos porque infectará a otros con esos estados de ánimo. Será una amenaza para la sociedad.

18. La dinámica del pensamiento en el entorno universal.

El pensamiento sale realmente del cerebro y revolotea alrededor de uno. Cuando un pensamiento, bueno o malo, deja la mente de una persona, da lugar a vibraciones en el Manas, o atmósfera mental, que viajan a lo largo y a lo ancho, en todas direcciones.

Penetra también en las mentes de otros. Un sabio que viva en una cueva de los Himalayas puede emitir un pensamiento poderoso que alcance una esquina de América. Quien trata de purificarse en una cueva, purifica realmente el mundo y lo ayuda en toda su extensión. Nadie puede impedir que sus pensamientos puros penetren en las mentes de aquellos que verdaderamente los desean.

Así como el sol convierte continuamente en vapor cada gota de agua que hay sobre la superficie de la tierra, y así como todo el vapor

producido de este modo se une entre sí formando nubes, todos los pensamientos que proyectas desde tu rincón solitario, subirán y fluctuarán a través del espacio, uniéndose a pensamientos similares proyectados por aquellos que son como tú y, al final, todos estos pensamientos santos descenderán con tremenda fuerza para subyugar a las fuerzas indeseables.

CAPÍTULO III

VALOR Y USOS DE LA FUERZA DEL PENSAMIENTO

1. Sirve a otros por medio de las vibraciones del pensamiento.

Un verdadero monje o un Sanniasin, puede hacer cualquier cosa con las vibraciones de su pensamiento. Un Yogui no necesita ser presidente de una asociación o líder de un movimiento político o social. Esa es una idea tonta y pueril.

Los hindúes se han impregnado ahora del espíritu misionero de occidente y piden a gritos que los sanniasins tomen parte en actividades políticas y sociales. Es un triste error.

No es necesario que un Sanniasin, un santo, aparezca en las plataformas para ayudar al mundo, predicar y elevar la mente de las personas.

Algunos santos predican con el ejemplo. Sus propias vidas son una enseñanza. Su misma vida eleva la mente de miles de personas.

Nadie puede medir las vibraciones del pensamiento de los santos. Sus vibraciones puras, fuertes, viajan a grandes distancias, purifican el mundo y penetran en las mentes de muchos miles de personas. No hay ninguna duda sobre esto.

2. Los médicos pueden curar por sugestión.

Los médicos deberían tener un conocimiento completo de la ciencia de la sugestión. Los médicos sinceros y agradables son muy raros. Los doctores que no tienen conocimiento de la sugestión hacen más daño que bien. En ocasiones matan a sus pacientes atemorizándoles innecesariamente.

Si se produce una tos de naturaleza ordinaria, el doctor dice: “Amigo mío, usted padece tuberculosis. Tiene que irse a Bhowali, o a Suiza o a Viena para someterse a un tratamiento antituberculoso” El pobre paciente, se llena de temor. No existe ningún signo de consunción. El

caso es completamente ordinario. Es un simple catarro de pecho por exposición al frío. El paciente realmente desarrolla una tisis por el temor y la preocupación debidas a la sugestión equivocada y destructiva del doctor.

El doctor debería de haberle dicho: “Oh, no es nada. Es un simple catarro. Estará bien mañana. Tome una purga e inhale aceite de eucalipto. Es mejor que no coma nada hoy”. Tal médico es Dios mismo. Ha de ser adorado.

Ningún doctor puede objetar: “Bien señor, si actúo de este modo perderé mis ingresos y no podré salir adelante en este mundo”. Eso es un error. La gente correrá hacia aquel que es simpático y amable, y éste hará una carrera brillante.

3. Los Yoguis predican por medio de la transferencia de pensamiento.

Desde el anonimato, los auténticos Yoguis ayudan más al mundo, por medio de sus vibraciones espirituales y su aura magnética, que los “Yoguis” de plataforma. Predicar desde púlpitos y escenarios corresponde a hombres de segunda categoría, espiritualmente hablando, que no tienen sabiduría y que no han desarrollado las facultades supernormales y los poderes latentes en ellos.

Grandes adeptos y Mahatmas transmiten sus mensajes telepáticos para ayudar a aspirantes espirituales en las distintas partes del mundo. Los medios de comunicación que consideramos supranormales, son muy normales para un Yogui.

4. Influye a otros con tus pensamientos.

Tú puedes influir a otra persona sin necesidad del leguaje verbal. Lo que se requiere es concentración del pensamiento que es dirigido por la voluntad. Esto es telepatía.

He aquí un ejercicio de telepatía que puedes practicar. Piensa en tu amigo o en tu primo que vive lejos. Visualiza claramente la imagen de su rostro. Si tienes una fotografía suya, mírala y háblale audiblemente. Cuando vayas a acostarte piensa en la fotografía con intensa concentración. Al día siguiente, aproximadamente, te escribirá la carta deseada. Inténtalo. No dudes. Te verás sorprendido.

Adquirirás una firme convicción en la ciencia de la telepatía. A veces, cuando estás escribiendo algo o leyendo el periódico, recibes un mensaje de una persona cercana y querida y piensas en ella inmediatamente. Esa persona te ha enviado un mensaje. Ha pensado seriamente en ti.

Las vibraciones del pensamiento viajan más rápidamente que la luz o la electricidad. En tales casos la mente subconsciente recibe los mensajes o impresiones y los transmite a la mente consciente.

5. Diversa utilidad del poder del pensamiento.

La ciencia del poder del pensamiento es, relativamente, más real que el universo físico.

El poder del pensamiento es enorme. Cada uno de tus pensamientos tiene un valor literal para ti, en todas las formas imaginables. La fortaleza de tu cuerpo, la fortaleza de tu mente, tu éxito en la vida y el placer que proporcionas a otros con tu compañía; todo depende de la naturaleza y calidad de tus pensamientos. Tienes que aprender a cultivar tus pensamientos y a desarrollar su poder.

6. Poderes del pensamiento y su valor.

Si comprendes claramente las funciones de las vibraciones del pensamiento, si conoces la técnica de controlar los pensamientos beneficiosos para otros, emitiendo ondas mentales potentes, claras y definidas, entonces puedes utilizar este poder del pensamiento de mil maneras distintas. El pensamiento hace maravillas. Un mal pensamiento esclaviza. Un pensamiento bueno libera. Piensa, por tanto, rectamente y alcanza la liberación. Despliega los poderes ocultos escondidos dentro de ti. Comprende y toma conciencia de los poderes de la mente. Cierra los ojos, concéntrate lentamente. Puedes ver objetos distantes, oír sonidos lejanos, enviar mensajes a cualquier parte, no solamente del mundo, sino también de otros planetas, curar personas a miles de kilómetros de donde te encuentras y trasladarte a distantes lugares en brevísimo tiempo.

Crece en los poderes de la mente. Interés, atención, voluntad, fe y concentración te aportarán los frutos deseados. Recuerda que la mente ha nacido del Atman a través de Maya o Poder Ilusorio.

7. Los pensamientos cumplen muchas misiones.

Puedes ayudar a un amigo en dificultades, transmitiéndole pensamientos de bienestar, desde el lugar en que te encuentres. Puedes ayudar a un amigo en busca de la Verdad, por medio de pensamientos claros y definidos, de verdades que tú conozcas.

Puedes enviar a la atmósfera mental pensamientos que eleven, purifiquen e inspiren a todos aquellos que sean sensibles a ellos.

Si emites un pensamiento cariñoso de ayuda a otro hombre, este pensamiento sale de tu mente, va directamente a ese hombre y da lugar aun pensamiento similar de amor en su mente que regresará a ti con redoblada fuerza.

Si emites un pensamiento de odio hacia otro hombre, te dañas también a ti mismo al regresar el pensamiento a tu mente con redoblada fuerza.

Comprende, por tanto, las leyes del pensamiento, mantén solamente pensamientos de misericordia, amor y amabilidad y se siempre feliz. Cuando, para ayudar a otros, emitas un pensamiento útil, éste ha de tener un propósito positivo y un objetivo definido, solamente así producirá el efecto deseado. Solamente así ese pensamiento cumplirá un trabajo definido.

8. Poder de sugestión del pensamiento.

Trata de entender claramente la sugestión y sus efectos sobre la mente. Se muy cuidadoso al utilizar la sugestión. No des jamás a nadie sugerencias equivocadas que puedan resultar destructivas o causarás un gran daño a esa persona. Piensa bien antes de hablar.

Los profesores deberían tener un conocimiento completo de la ciencia de la sugestión y de la autosugestión. Así podrían educar y elevar a sus alumnos del modo más eficiente.

En la India meridional, cuando los niños lloran en sus casas, los padres les atemorizan diciéndoles: “Mira, ha venido Iverdukannan (el hombre de dos ojos). Cállate o te entregaré a él. “Ha aparecido Puchardi (o un fantasma)”. Sugestiones de este tipo son muy destructivas. El niño se hace tímido.

Las mentes de los niños son elásticas, tiernas y plegables. A esa edad los samskaras quedan indeleblemente impresos. Cambiar u obliterar esos samskaras una vez que el niño ha crecido es casi imposible. Cuando se hace hombre manifiesta timidez.

Los padres deberían infundir valor en las mentes de sus hijos. Deberían decir: “Mira un león en este cuadro. Ruge como él. Se valiente. Se un caballero noble.

En occidente, los profesores muestran a sus alumnos fotografías de batallas y dicen: “ ¡Mira aquí, Jaime! Mira este cuadro de Napoleón. Observa su hidalguía. ¿No te gustaría ser un comandante en jefe del ejercito o un general?” De este modo infunden coraje en las mentes de los niños desde su misma infancia. Cuando crecen, esos samskaras se fortalecen por medio de estímulos externos adicionales.

9. Practica la transferencia de pensamientos.

Al principio practica la telepatía en distancias cortas. Es mejor, en los comienzos, hacerlo por la noche.

Pide a tu amigo que observe una actitud receptiva y se concentre a las diez en punto, por ejemplo. Dile que se siente en una habitación a oscuras con las piernas cruzadas y los ojos cerrados.

Trata de enviarle tu mensaje exactamente a la hora acordada. Concéntrate en los pensamientos que quieres enviar con fuerte voluntad. Los pensamientos saldrán de tu cerebro y penetrarán en el cerebro de tu amigo.

Al principio pueden producirse algunos errores. A medida que avances en la práctica y conozcas bien la técnica siempre emitirás y recibirás correctamente los mensajes.

Más tarde, serás capaz de enviar mensajes a los diferentes rincones del mundo. Las ondas del pensamiento varían en intensidad y fuerza. El emisor y el receptor deben practicar una extraordinaria e intensa concentración. Entonces habrá fuerza en la emisión y claridad y precisión en la recepción. Al principio practica la telepatía desde una habitación a otra de la misma casa.

Esta ciencia es muy agradable e interesante. Necesita una práctica paciente. La castidad es esencial.

10. La parapsicología y los pensamientos subconscientes.

Del mismo modo que el sagrado Ganges toma su origen en Gargotri, en los Himalayas, y corre perennemente hacia Ganga Sagar, las corrientes del pensamiento toman su origen en el lecho de samskaras (impresiones), en las capas internas de la mente, donde están enclavados los vasanas, o deseos sutiles latentes, y fluyen incesantemente hacia los objetivos en ambos estados, vigilia y sueños. Hasta el motor de una locomotora ha de descansar cuando sus ruedas se calientan demasiado, pero este misterioso motor de la mente continúa siempre pensando sin un momento de descanso.

La práctica de la telepatía, lectura del pensamiento, hipnotismo, y curación psíquica prueban claramente que la mente existe y que una mente superior puede influir y subyugar a una mente inferior. A través de la escritura automática y de las experiencias de una persona hipnotizada, podemos inferir claramente la existencia de la mente subconsciente que opera las veinticuatro horas. Cambia por medio de prácticas espirituales (sadhana), tus pensamientos subconscientes y tu mente y conviértete en un nuevo ser.

11. El poder de los pensamientos divinos.

El pensamiento es vida. Aquello en lo que piensas, eso eres. El pensamiento crea tu entorno. Tus pensamientos constituyen tu mundo. Si mantienes pensamientos saludables, podrás tener buena salud. Si te adhieres a pensamientos enfermizos, pensamientos de tejidos enfermos, pensamientos de nervios débiles, pensamientos de mal funcionamiento de órganos y vísceras, nunca podrás esperar buena salud, belleza y armonía.

Recuerda que el cuerpo es un producto de la mente y está bajo su control.

Si cultivas pensamientos vigorosos, tu cuerpo también será vigoroso. Los pensamientos de amor, paz, alegría, pureza y Divinidad te hacen a

ti, y también a cuantos te rodean, perfecto y Divino. Cultiva pensamientos divinos.

CAPITULO IV

FUNCIONES DEL PODER DEL PENSAMIENTO

1. Los pensamientos promotores de una salud radiante.

El cuerpo está asociado a la mente íntimamente o, por mejor decir, es su contraparte. Es una forma tosca y visible de la mente sutil e invisible. Si se produce dolor en un diente, o en el estómago, o en un oído, la mente se ve inmediatamente afectada. Deja de pensar adecuadamente. Se agita y se perturba.

Si hay depresión en la mente, el cuerpo no puede funcionar adecuadamente. Los dolores que afecta al cuerpo son llamados enfermedades secundarias, Viadhi, mientras que los Vasanas, o deseos que afectan a la mente se denominan enfermedades primarias o mentales, Adhi.

La salud mental es más importante que la salud física. Si la mente está sana, el cuerpo estará necesariamente sano. Si la mente es pura, si tus pensamientos son puros, te verás libre de todo tipo de enfermedades primarias y secundarias. “Mens sana in corpore sano”, Mente sana en cuerpo sano.

2. Los pensamientos desarrollan la personalidad.

Un pensamiento sublime eleva la mente y expande el corazón. Un pensamiento bajo excita la mente y da lugar a sentimientos mórbidos y oscuros.

Los que tengan control sobre sus pensamientos y palabras, aún cuando sea solamente un tanto limitado tendrán un rostro hermoso, calmado y sereno, una voz dulce y unos ojos brillantes y lustrosos.

3. Los pensamientos afectan al cuerpo.

Todo pensamiento, emoción o palabra produce una fuerte vibración en las células del cuerpo, dejando una profunda impresión en ellas.

Si conoces la manera de promover pensamientos opuestos, entonces puedes llevar una vida feliz y armónica de paz y de poder. Un pensamiento de amor neutraliza inmediatamente un pensamiento de odio. Un pensamiento de coraje servirá inmediatamente de poderoso antídoto contra un pensamiento de temor.

4. El poder del pensamiento cambia el destino.

El hombre siembra un pensamiento y recoge una acción. Siembra una acción y recoge un hábito. Siembra un hábito y recoge un carácter. Siembra un carácter y obtienen un destino.

El hombre ha construido su propio destino con sus pensamientos y acciones, pero puede cambiarlo, ya que es dueño de él. No hay ninguna duda sobre esto. Con un pensamiento y un proceder recto y fuerte, el hombre puede convertirse en el dueño de su destino.

Algunas personas ignorantes dicen: “El Karma es la causa de todo. Todo está predestinado. Si estoy predestinado por mi Karma a ser de esta manera o de la otra ¿por qué debo esforzarme? Es mi destino.”

Esto es fatalismo. Tal actitud producirá inercia, estancamiento y miseria. Eso significa no entender en absoluto la ley de Karma. Es un argumento falaz. Un hombre inteligente no manifestará jamás semejante argumento. Tu has construido tu propio destino, desde tu interior, con tus pensamientos y acciones.

Ahora tienes una voluntad libre para elegir. Tienes Svatantrata en acción. Un bribón no es un bribón eternamente, por los siglos de los siglos. Ponle en compañía de un santo y cambiará instantáneamente. Pensará y actuará ahora de modo distinto y cambiará su destino desarrollando el carácter de un santo.

El Dacoito Ratrakar se transformó en el Sabio Valmiki. Yagai y Nadai también se trasformaron. Eran bribones de primera clase. Tú también puedes convertirte en un Yogui o en un Ñani. Puedes construir tu propio destino. Puedes hacer que Karma sea del modo que prefieras. Usa el Poder del Pensamiento. Piensa rectamente, piensa noblemente, sólo tienes que pensar y actuar. Pensando rectamente, puedes convertirte en un sabio. Por medio de pensamientos y acciones buenas, por medio de un buen Karma, puedes alcanzar la posición de Indra o Brahma. El hombre no es un ser sin esperanzas, sino que tiene una voluntad libre.

5. Los pensamientos causan desórdenes fisiológicos.

Cada cambio en el pensamiento produce una vibración en el cuerpo mental, la cual, cuando se transmite al cuerpo físico, genera actividad en la materia nerviosa del cerebro. Esta actividad en las células nerviosas produce muchos cambios eléctricos y químicos en ellas. La causa de estos cambios no es otra que la actividad del pensamiento.

La pasión intensa, el odio, los celos amargos, la ansiedad corrosiva y los raptos de cólera destruyen literalmente las células del cuerpo e inducen enfermedades del corazón, hígado, riñones, bazo y estómago.

Es digno de resaltar muy cuidadosamente que toda célula del cuerpo sufre o crece, recibe un impulso vital o mortal de cada pensamiento que entra en la mente, porque uno tiende a transformarse en la imagen de aquello en lo que más piensa.

Cuando la mente se centra en un pensamiento particular y permanece en él, se concreta una vibración definitiva de materia y, a menudo, cuanto más se produce esta vibración, más tiende a repetirse hasta hacerse un hábito y producirse de modo automático. El cuerpo sigue a la mente e imita sus cambios. Sí se concentra el pensamiento, los ojos permanecen inmóviles.

6. La fuerza del pensamiento crea el entorno.

Se ha dicho a menudo que el hombre es el resultado de las fuerzas de su entorno. Esto no es verdad. No podemos creerlo porque los hechos siempre demuestran lo contrario. Muchos de los más grandes hombres de la historia han nacido en la pobreza y en circunstancias adversas.

Muchos que han nacido en suburbios y en lugares inmundos, se han elevado hasta posiciones de máxima relevancia en el mundo Han ganado los laureles de la fama y se han distinguido en la política, literatura y poesía. Se han convertido en genios brillantes y luminarias del mundo. ¿Cómo se explica esto?

Sir T. Mutusnami Aiyar, el primer Juez indio del Tribunal Supremo en Madras, nació en la pobreza más absoluta. Tenía que estudiar por las noches bajo las farolas municipales. No tenía suficiente comida y se vestía de harapos. Tuvo que esforzarse y vivir duramente, pero alcanzó la grandeza. Se elevó sobre las fuerzas de su entorno gracias a su gran fuerza de voluntad y a su férrea determinación.

En Occidente, hijos de zapateros y pescadores se han elevado hasta puestos más altos. Chicos que limpiaban zapatos en la calle, que vendían en los bares y cocinaban en los hoteles se convirtieron en famosos poetas y excelentes periodistas.

Sir Walter Scott fue muy pobre. No tenía ni donde vivir. Merece la pena mencionar también la vida de James Ramsay McDonald. Fue un hombre de gran Purushartha. Se elevó de la pobreza al poder, del campo de labor a la situación de Primer Ministro de Gran Bretaña. Su primer trabajo fue repartir sobres por diez chelines a la semana. Era demasiado pobre para comprar té, por lo que bebía agua en su lugar. Durante meses su principal comida fue un pudding de carne de 3 peniques. Fue un autodidacto, se interesó vivamente por las Ciencias y la Política. Se hizo periodista y, gradualmente, a través del recto obrar (Purusharta) se elevó a la posición de Primer Ministro.

Sri Sankaracharia, el máximo exponente de la filosofía Aduaita, un gigante espiritual y un genio brillante, nació también en un entorno y unas circunstancias pobres y desfavorables. Podrían citarse miles de ejemplos como estos. Resulta obvio, por tanto, que un entorno desfavorable no puede aniquilar la grandeza y excelencia potenciales del futuro genio y que uno puede cambiar su entorno con aplicación diligente, paciencia, perseverancia, honestidad, integridad, sinceridad de propósito, voluntad férrea y firme determinación.

Todo hombre nace con sus Samskaras. La mente no es una tabularasa o cuartilla en blanco. Contiene las impresiones de los pensamientos y acciones de nacimientos previos. Los samskaras son las potencialidades latentes. Cuando estos samskaras son buenos constituyen un valioso haber para el hombre, quien, aun cuando se vea emplazado en un entorno adverso, obtiene de ellos protección contra las influencias extrañas, indeseables y hostiles y ayuda en su crecimiento y evolución.

No pierdas ninguna oportunidad. Saca provecho de todas las ocasiones.

Toda oportunidad está encaminada a tu desarrollo y perfección. Si encuentras un hombre enfermo, caído en el suelo junto a la carretera, sin ningún tipo de ayuda, cárgale sobre tus hombros o en el primer vehículo que encuentres y llévale rápidamente al hospital. Atiéndele solícitamente. Dale leche caliente, té o café. Lava sus piernas con devoción. Ve en él a Dios todo-penetrante. Ve la divinidad en el brillo de sus ojos, en sus gritos, en su respiración, en su pulso y en el movimiento de sus pulmones.

Dios te ha ofrecido esta oportunidad para que desarrolles tu misericordia y amor, para que purifiques tu corazón y para que erradiques el odio y los celos. En ocasiones, si eres muy tímido, Dios te colocará ante situaciones, en las que te veas forzado a mostrar coraje y presencia de ánimo con riesgo incluso de tu propia vida. Las figuras que han alcanzado la eminencia en este mundo, han tenido que sacar el mayor provecho de todas las oportunidades. Dios conforma las mentes de los seres humanos, dándoles oportunidades.

Recuerda que en tu propia debilidad reside la fortaleza, por que siempre estarás alerta para salvaguardarte. La pobreza tiene sus propias virtudes, mientras que el lujo engendra pereza, orgullo, debilidad, inercia y todo tipo de hábitos nocivos.

No te quejes, por lo tanto, de tus circunstancias adversas. Crea tus propias circunstancias y tu mundo mental. Quién intente crecer o evolucionar en un entorno adverso, será, indudablemente, un gran hombre. Nada podrá conmoverle. Tendrá nervios de acero y estará dotado de gran austeridad.

El hombre no es ciertamente producto del entorno o de las circunstancias. Puede modificar éstas por medio de su capacidad, carácter, pensamientos, buenas acciones y recto proceder

(Purushartha). Teevra Purushartha puede cambiar el destino. Esta es la razón por la que Vashista y Krishna han colocado a Purushartha por encima del destino. Por lo tanto, queridos hermanos, esforzaros, conquistad la naturaleza y regocijaos en el eterno Satchidananda Atma.

7. Los pensamientos conforman el cuerpo físico

El cuerpo, con sus órganos, no es otra cosa que el Pensamiento. La mente, proyectándose, se convierte en el cuerpo mismo y, atrapada por éste, se ve afligida por él.

Este cuerpo físico es, como si dijéramos, el molde hecho por la mente para su propio disfrute, para dar escape a su energía y, por lo tanto, para ganar distintas experiencias de este mundo a través de las cinco avenidas o canales de conocimiento, los cinco Ñana Indriyas (órganos de conocimiento y percepción). El cuerpo no es realmente más que nuestros pensamientos, estados de ánimo, convicciones y emociones objetivadas y hechas visibles al ojo humano.

Todos los cuerpos tienen su asiento en la mente. ¿Puede existir un jardín sin agua?

La mente constituye el más elevado de los cuerpos y es la que desempeña todas las funciones. Si el cuerpo físico se disuelve, la mente asume rápidamente otros cuerpos nuevos a su gusto. Si la mente se viera paralizada, el cuerpo no podría evidenciar nuestra inteligencia.

En la mayoría de los seres humanos, el pensamiento está en gran medida bajo el control del cuerpo. Estando sus mentes poco evolucionadas, viven principalmente en Annamaya Kosha. Desarrollad Viñanamaya Kosha (intelecto) y a través de él controlad Manomaya Kosha (mente).

La idea errónea de que somos el cuerpo es la raíz de todos los males. Pensando equivocadamente uno se identifica con el cuerpo, surge Sehadhiasa y uno se apega a él. De aquí surge Mamata (idea de “lo mío”). Uno se identifica con su mujer, sus hijos, su casa, etc. Es precisamente esta identificación o apego lo que produce esclavitud, miseria y dolor.

CAPITULO V

EL DESARROLLO DE LA PUREZA MENTAL

1. Adquisición de fuerza mental por medio de la pureza moral.

Un hombre que dice siempre la verdad y tiene pureza mental, cuenta siempre con pensamientos poderosos. Quien, tras larga práctica, llega a controlar la cólera, desarrolla tremenda fuerza mental.

Basta que un Yogui, cuyo pensamiento es muy poderoso, diga una sola palabra para producir una profunda impresión en la mente de otros.

Las virtudes como la honestidad, la formalidad y la laboriosidad son la mejor fuente de poder mental. La pureza conduce a la sabiduría y a la inmortalidad. La pureza es de dos clases: interna o mental y externa o física.

La pureza mental es la más importante, aunque la pureza física también es necesaria. Con el establecimiento de la pureza interna se obtiene una mente concentrada y feliz, se conquistan los Indriyas o sentidos y uno queda en situación de realizar el Ser.

2. Fuerza mental por medio de la concentración.

No existe límite para el poder del pensamiento humano. Cuanto mayor es la concentración de la mente humana, mayor poder se acumula para ser utilizado en un determinado punto.

Los rayos mentales están dispersos en las mentes mundanas. La energía mental se disipa en varias direcciones. Para obtener una buena concentración es preciso que estos rayos dispersos se reúnan en un punto mediante una práctica incesante y después la mente ha de tornar hacia Dios.

Cultiva la atención y tendrás buena concentración. Una mente serena es la más adecuada para la concentración. Mantén tu mente serena. Se siempre alegre. Solamente así podrás concentrarte. Se regular en tus prácticas de concentración. Siéntate siempre en el mismo lugar, a la misma hora, (cuatro de la mañana).

El celibato, pranayama, la reducción de los deseos y actividades, el desapasionamiento, el silencio, la reclusión, la disciplina de los sentidos, yapa, el control de la cólera, el dejar de leer novelas y periódicos y de asistir al cine constituyen grandes ayudas para la concentración.

Demasiado ejercicio físico, comer y hablar en exceso, mezclarse en demasía con personas mundanas, caminar mucho y ser demasiado indulgente con el sexo, son grandes obstáculos para la concentración.

3. Fuerza mental por medio de un pensamiento ordenado.

Deja de pensar sin orden ni concierto. Elige un objeto y piensa en sus diferentes aspectos y cualidades. Cuando estés pensando sobre un tema no dejes que ningún otro pensamiento penetre en tu mente. Lleva tu mente una y otra vez al tema sobre el que estás pensando.

Supón por ejemplo, que comienzas a pensar sobre la vida de Yagadguru Adj Shankaracharya. Piensa en el lugar en que nació, en su infancia, su carácter, su personalidad, sus virtudes, sus enseñanzas, sus escritos, algunos de los más importantes pronunciamientos de sus trabajos o siokas, los siddhis que escribió en algunas ocasiones, sus cuatro discípulos, sus comentarios del Guita, de los Upanishads y de los Brahma Sutras. Piensa sobre estos puntos, uno por uno y en orden. Agótalos. Una y otra vez lleva la mente a ellos. Después continúa con otro tema.

Por medio de esta práctica desarrollarás una forma de pensar ordenada. Las imágenes mentales ganarán intensa fuerza. Serán claras y definidas. En las personas ordinarias las imágenes mentales son confusas e indefinidas.

4. Fortaleza mental por medio de la fuerza de voluntad.

Todo pensamiento sensual rechazado, toda tentación resistida, toda palabra punzante contenida, toda noble aspiración estimulada, ayuda a desarrollar la fuerza de voluntad, o fuerza del alma, y aproxima más y más al Objetivo Final.

Sintiéndolo con fuerza, repite mentalmente: “Mi voluntad es poderosa, pura e irresistible. OM OM OM. Puedo conseguir cualquier cosa con mi voluntad. OM OM OM. Tengo una voluntad invencible. OM OM OM.

La voluntad es la dinámica de la fuerza del espíritu. Cuando opera, todos los poderes mentales, tales como el poder del juicio, el poder de la memoria, el poder de captación, el poder de la conversación, el poder de razonar, el poder de la discriminación y el poder de la reflexión e inferencia, todos sin excepción se activan al instante.

La voluntad es el rey de los poderes mentales.

Cuando son puros e irresistibles, el pensamiento y la voluntad pueden conseguir maravillas. La voluntad se debilita y desvirtúa con las pasiones vulgares, el amor a los placeres y el deseo. Cuanto menor es el número de deseos, más fuertes son el poder del pensamiento y la voluntad. Cuando la energía sexual, la energía muscular, la cólera, etc. se transforman en fuerza de voluntad, puede decirse que están

controladas. No hay nada imposible sobre la tierra para un hombre con determinación y voluntad de hierro.

Cuando abandona el viejo hábito de beber café, uno ha controlado, hasta cierto punto, el sentido del gusto, ha destruido un Vasana, y ha eliminado la atracción que sentía por él. A medida que uno se libere de la necesidad de procurarse café, así como del hábito de tomarlo, obtendrá cierta paz. La energía envuelta en el deseo por el café, que agitaba la mente, es transformada en fuerza de voluntad, y si se conquistan quince de tales deseos, la fuerza de voluntad será quince veces más poderosa y además, esta conquista, al fortalecer la voluntad, se convierte en una ayuda para conquistar otros deseos.

Serenidad en la mente, tranquilidad, alegría, fortaleza interna, capacidad para resolver cometidos difíciles, éxito en todas las empresas, poder de influir a otras personas, una personalidad dinámica y magnética, un aura radiante en el semblante, ojos brillantes, mirada fija, voz poderosa, porte magnánimo, naturaleza inflexible, ausencia de temor, etc., son algunos de los síntomas o signos que indican que la voluntad se está fortaleciendo.

5. Prescripciones simples para pensar con claridad.

Las imágenes mentales del hombre común, son muy distorsionadas. Desconoce lo que es pensar profundamente y por lo general, sus pensamientos se producen de forma tumultuosa. En su mente hay mucha presión.

Unicamente los pensadores, filósofos y yoguis tienen imágenes mentales claras y bien definidas. Estos hombres pueden ver muy nítidamente gracias a su clarividencia. Aquellos que practican concentración y meditación adquieren también una visión precisa y bien definida.

La mayoría de los pensamientos del hombre común no están bien enraizados. Surgen y se desvanecen y son, por lo tanto, vagos e indefinidos. Las imágenes no son claras y nítidas.

Es preciso reforzarlos pensando continuamente de un modo claro y profundo. A través de Vichara, el razonamiento, Manana, o profunda reflexión y la meditación, los pensamientos se asientan y cristalizan en una forma definida. Después, la idea filosófica se afirma.

Has de clarificar tus ideas por medio del pensamiento recto, el razonamiento, la introspección y la meditación. De ese modo la confusión se desvanecerá y los pensamientos quedarán firmemente asentados.

Piensa con claridad. Clarifica tus ideas una y otra vez. Practica la introspección en soledad. Purifica tus pensamientos hasta un grado considerable. Siléncialos.

No dejes que la mente burbujee. Deja que una sola ola mental se eleve y descienda suavemente; deja entonces que penetre otro pensamiento. Desecha todos los pensamientos extraños que no tengan conexión con el tema que estás tratando en un momento dado.

6. “Sadhana” para un modo de pensar profundo y original.

La mayoría de nosotros no sabe lo que es pensar rectamente. La mayor parte de las personas piensan de modo superficial. El pensamiento profundo le ha sido dado a muy pocos. Los pensadores son muy escasos en este mundo.

Pensar con profundidad requiere un intenso sadhana (práctica). La evolución de la mente tiene lugar a lo largo de innumerables nacimientos. Solamente tras este largo período es posible pensar profunda y rectamente.

Los Vedantines toman recurso de un pensamiento independiente y original. El sadhana vedántico (Manana o reflexión) requiere un agudo intelecto.

La esencia del sadhana vedántico es pensar intensa, persistentemente y de un modo claro; pensar en la raíz de los problemas, en el fundamento de las situaciones y en la presunción misma de todos los pensamientos.

Cuando se adquiere una nueva idea de la vida, es preciso abandonar la idea antigua, sin importar lo enraizada que ésta esté.

Quien no tenga el valor de enfrentarse a los resultados de sus pensamientos y de aceptar las conclusiones que se desprendan de ellos, cualquiera que sea lo que pueda significar para uno personalmente, no debe tomarse nunca la molestia de filosofar. Es mejor que siga un sendero devocional.

7. Meditación para un pensamiento aplicado y sostenido.

El pensamiento, al ser una gran fuerza, entraña un poder tremendo. Es de la mayor importancia saber cómo utilizar este poder del mejor modo posible y con los mejores resultados y efectos posibles. El mejor medio para alcanzar este logro es la práctica de la meditación.

El pensamiento aplicado conecta la mente con el objeto y el pensamiento sostenido la mantiene continuamente ocupada en él.

La meditación sobreviene cuando el pensamiento aplicado y el sostenido, el arrobo, la dicha y el recogimiento mental se producen en la mente.

8. Adquiere una fuerza mental creativa.

El pensamiento es una fuerza vital y viva, la más vital, sutil e irresistible que existe en el universo.

Los pensamientos son cosas vivas; se mueven, poseen forma, tamaño, color, cualidad, sustancia, poder y peso.

El pensamiento es la auténtica acción, se revela a sí mismo como una fuerza dinámica.

Un pensamiento de alegría crea, por simpatía, otro pensamiento de alegría en otros. El nacimiento de un pensamiento noble es un potente antídoto para contrarrestar un pensamiento bajo.

El pensamiento positivo ejercitado se convierte en un instrumento por medio del cual se adquiere poder creativo.

9. Cultiva la individualidad. Resiste las sugestiones.

No te dejes influir fácilmente por las sugestiones de otros. Ten tu propio sentido de la individualidad. Una sugerencia fuerte, aun cuando no influya en el sujeto inmediatamente, lo hará en su momento. Jamás se alejará en vano.

Todos vivimos en un mundo de sugestiones. Nuestro carácter se va modificando día a día, inconscientemente, cuando nos asociamos con otros.

Inconscientemente imitamos a aquellos a quienes admiramos. Diariamente absorbemos las sugestiones de aquellos con quienes estamos en contacto. Un hombre de mente débil cede a las sugestiones de otro hombre de mente más fuerte.

El sirviente está siempre bajo la influencia de las sugestiones de su amo. La esposa bajo la influencia de las sugestiones de su marido. El paciente bajo la influencia de las sugestiones del doctor. El estudiante bajo la influencia del profesor.

La costumbre no es más que el producto de la sugestión. La ropa que uno viste, las maneras, e incluso la comida que se ingiere, son todos resultado de sugestiones.

La naturaleza sugiere de varias formas. La corriente de los ríos, el sol brillante, las flores fragantes, los árboles, todos ellos te envían sugestiones.

10. Poderes supernormales a través de la disciplina del pensamiento.

Un ocultista poderoso hipnotiza a toda la audiencia colectivamente con su poder de concentración y de voluntad y ejecuta el truco de la cuerda. Lanza una cuerda roja al aire y sugestiona a los espectadores de que trepará por la cuerda y desaparecerá del escenario en un abrir y cerrar de ojos. Sin embargo, nada de eso ocurre si se toma una fotografía.

Comprende y desarrolla los poderes del pensamiento. Despliega los poderes escondidos o las facultades ocultas. Cierra los ojos. Concéntrate. Explora las regiones elevadas de la mente.

Puedes ver objetos distantes, escuchar voces distantes, enviar mensajes a lugares distantes, curar a personas que se encuentran lejos y trasladarte a un lugar lejano en un abrir y cerrar de ojos.

CAPITULO VI

LOS PENSAMIENTOS. SUS VARIEDADES Y SU CONQUISTA

1. Sobrepónte a los pensamientos sombríos.

Observa muy cuidadosamente todos tus pensamientos. Supongamos que te ves asaltado por pensamientos sombríos. Experimentarás depresión. Toma una pequeña taza de leche o té. Siéntate con calma. Cierra los ojos. Busca la causa de la depresión y trata de erradicarla.

El mejor método de sobreponerte a los pensamientos sombríos y a la consecuente depresión es pensar en cosas que te inspiren. Recuerda una vez más que lo positivo siempre se impone a lo negativo. Es una ley de la naturaleza muy efectiva.

Ahora piensa intensamente en lo opuesto a tus pensamientos sombríos. Piensa en esas cosas que elevan la mente; piensa en la alegría. Imagina las ventajas de la alegría. Siente que estás realmente en posesión de esa cualidad.

Una y otra vez repite mentalmente la fórmula: OM alegría. Siente “Estoy muy alegre”. Comienza a sonreír y a reír varias veces.

Canta. A veces es muy beneficioso para elevarte rápidamente. Cantar es muy beneficioso para sacudirse la depresión. Canta OM en voz alta varias veces. Corre al aire libre. La depresión se desvanecerá pronto. Este es el método de los Rayas-Yogui (Pratipaksiza Biza vana). Es el método más fácil.

El método de sacudirse la depresión utilizando la voluntad, exige un gran esfuerzo, pero es el más eficaz. Requiere una gran fuerza de voluntad. Las personas ordinarias no lo conseguirán. El método de desplazar o dislocar los pensamientos negativos, sustituyéndolos por los opuestos positivos, es muy fácil. En muy poco tiempo se desvanecen los sentimientos indeseables. Practícalo. Incluso si fracasas varias veces, continúa. Tendrás éxito tras alguna práctica.

También puedes tratar del mismo modo otros pensamientos y sentimientos negativos. Si se produce un sentimiento de cólera, piensa en el amor. Si aparecen pensamientos de celos, piensa en las ventajas de la caridad y la magnanimidad. Si hay pensamientos sombríos, piensa entonces en algún paisaje que hayas visto antes y que te inspire.

Si hay aspereza en el corazón, piensa en la compasión. Si hay lujuria, piensa en la ventaja del celibato. Si hay deshonestidad, piensa en la honestidad, en la integridad. Si hay miseria, piensa en la generosidad y en personas generosas.

Si hay Moha o apego, piensa en la discriminación y en Atmic Vichara; si hay orgullo, piensa en la humildad. Si hay hipocresía, piensa en la franqueza y en sus inevitables ventajas. Si hay celos, piensa en la nobleza y en la magnanimidad. Si hay timidez, piensa en el valor, y así sucesivamente.

Te verás libre de los pensamientos y sentimientos negativos y te establecerás en un estado positivo. La práctica continuada es esencial. Se cuidadoso en la selección de tus compañías. Habla muy poco y hazlo solamente sobre temas útiles.

2. Victoria sobre los pensamientos intrusos.

Al principio, cuando comiences a practicar el control del pensamiento, encontrarás grandes dificultades. Tendrás que emprender una guerra contra ellas. Los pensamientos, se esforzarán al máximo por sobrevivir. Dirán: “Tenemos todos los derechos a permanecer en este lugar de la mente. Ha sido nuestro monopolio desde tiempo inmemorial. ¿Por qué hemos de abandonarlo ahora? Lucharemos por nuestros derechos hasta el fin”.

Saltarán sobre ti con gran ferocidad. Cuando te sientes a meditar, surgirán los peores pensamientos. Al tratar de suprimirlos, te atacarán con fuerza redoblada. Pero lo positivo siempre se impone a lo negativo.

Del mismo modo que la oscuridad no puede resistir la presencia del sol. Igual que el leopardo no puede permanecer ante el león, así tampoco todos estos oscuros pensamientos negativos, estos intrusos invisibles, enemigos de la paz, no pueden permanecer ante pensamientos sublimes y divinos. Tienen que morir por sí mismos.

3. Aparta los pensamientos indeseables.

Aparta de tu mente los pensamientos indeseables, innecesarios e inútiles. Los pensamientos inútiles impiden tu crecimiento espiritual; los pensamientos indeseables son como enormes rocas que bloquean tu avance espiritual.

Cuando mantienes pensamientos inútiles estás lejos de Dios. Sustitúyelos por pensamientos de Dios. Los pensamientos útiles son los escalones para el crecimiento espiritual y el progreso.

No permitas que tu mente corra por los cauces antiguos y tenga sus propios hábitos y maneras. Vigila atentamente.

Si nos atormenta una piedra en el zapato, la expulsamos. Nos descalzamos y la sacudimos. Una vez que el tema se ha comprendido debidamente, el expulsar de la mente los pensamientos intrusos e indeseables es tan fácil como eso. Sobre este punto no debería de haber ninguna duda, ni siquiera dos opiniones.

Debiera de ser tan fácil expulsar de la mente un pensamiento indeseable, como sacudir una piedra del zapato; y hasta que un hombre sea capaz de hacer esto, hablar sobre su ascendencia y conquista de la naturaleza no son más que tonterías. Es un mero esclavo y una presa de los fantasmas que revolotean como vampiros en el corredor de su cerebro.

4. Domina los pensamientos mundanos.

Los pensamientos mundanos te molestarán considerablemente al principio de tu nueva vida de cultura del pensamiento, igual que molestan cuando uno comienza la práctica de la meditación y la vida espiritual. Pero si eres regular en el cultivo de los pensamientos espirituales y en tu meditación, estos pensamientos mundanos se desvanecerán por sí mismos.

La meditación es como un fuego para quemar estos pensamientos. No trates de desembarazarte de todos los pensamientos mundanos.

Mantén pensamientos positivos que conciernan al objeto de tu meditación. Piensa positivamente sobre las cosas sublimes.

Observa siempre tu mente muy cuidadosamente. Vigila. Mantente alerta. No permitas que se eleven en tu mente olas de irritación, celos, cólera, odio y lujuria. Estas olas sombrías y los pensamientos mundanos son enemigos de la meditación, de la paz y de la sabiduría.

Conquístalos inmediatamente manteniendo en todo momento pensamientos divinos y sublimes. Los pensamientos mundanos que ya se hayan elevado pueden ser destruidos originando y reteniendo buenos pensamientos, mediante la repetición de algún Mantra o Nombre del Señor, pensando en cualquier forma del Señor, practicando pranayama, cantando el nombre del Señor, realizando buenas acciones o pensando en la miseria que se desprende de los pensamientos mundanos.

Cuando alcances un estado de pureza, ningún tipo de pensamiento mundano se albergará en tu mente. Del mismo modo que resulta fácil

detener al intruso o al enemigo a la entrada, así es fácil también superar un pensamiento mundano. En el momento en que éste surge, hazle morder el polvo. No le permitas que eche raíces profundas.

5. Conquista los pensamientos impuros.

Mientras estés muy ocupado con tus actividades diarias, es posible que no mantengas ningún pensamiento impuro, pero cuando descanses y dejes la mente ociosa, los pensamientos impuros tratarán de entrar insidiosamente. Tienes que ser muy cuidadoso cuando la mente esté relajada.

Los pensamientos se hacen más fuertes con la repetición. Si mantienes una vez un pensamiento, sea puro o impuro, este pensamiento tiene tendencia a reproducirse.

Los pensamientos atraen a otros de la misma naturaleza, del mismo modo que las aves del mismo plumaje siempre vuelan juntas. Así si mantienes un pensamiento impuro, toda suerte de pensamientos impuros se juntarán y te atacarán. Si mantienes cualquier pensamiento bueno, todos los pensamientos buenos se aunarán para ayudarte.

6. Somete a los pensamientos negativos.

Aprende a someter, purificar y ordenar todos tus pensamientos. Lucha contra los pensamientos negativos y las dudas. Deja que fluyan a ti, desde todos los ángulos, pensamientos sublimes y divinos.

Los pensamientos de depresión, fracaso, debilidad, oscuridad, dudas, temor, etc., son pensamientos negativos. Cultiva pensamientos positivos de fortaleza, confianza, valor, alegría. Los pensamientos negativos desaparecerán.

Llena la mente de pensamientos divinos por medio de Yapa, oración, Dhyana y el estudio de libros sagrados. Se indiferente a todos los pensamientos negativos. Pronto pasarán. No luches contra ellos. Pide a Dios fortaleza. Lee la vida de los santos. Estudia el Bizagavata y el Ramayana. Todos los devotos han pasado por trances similares, por lo tanto, ¡anímate!

7. Sobrepónte a los pensamientos habituales.

Todo tipo de pensamientos habituales que conciernen al cuerpo, al vestido, a la comida, etc., han de ser superados a través de Atma-Chintana reflexión sobre la Naturaleza del Ser divino que mora en nuestro propio corazón. Esta es una tarea costosa. Requiere paciencia, práctica incesante y fortaleza espiritual.

Los srutis declaran enfáticamente: “Este Atman no puede ser obtenido por el débil”. Los aspirantes sinceros dedican todo su ser a la

contemplación de lo Eterno, habiendo retirado su afecto del mundo de los objetos sensoriales.

Quienes hayan destruido los Vasanas y el patrón de pensamientos habituales, disfrutarán su beatitud final en la morada Bráhmica, repleta de confianza, quietud e igualdad. Tendrán una visión equilibrada sobre todas las cosas. Esta mente perversa y poderosa genera todo dolor y todo temor, toda suerte de diversidades, heterogeneidad, distinciones, y duplicidad y destruye toda riqueza noble y espiritual. ¡Aniquila esta mente insidiosa!

Cuando lo conocido y el conocimiento se funden en uno con el conocedor, se experimenta Ananda (dicha). Este estado es Tunya. Solamente entonces percibe uno el conocimiento ilimitado, el Atman por doquier. Todo tipo de distinciones y dualidad se desvanecen por completo.

Los pensamientos de atracción y repulsión, gustos y disgustos, Raga-Duesha, son totalmente aniquilados. Entonces el sabio ya no es consciente de su cuerpo, aunque actúe en él. Jamás perderá el control, incluso entre las innumerables ilusiones del mundo. Igual que una mujer que realiza sus labores domésticas mientras su mente está concentrada en su amor que se encuentra lejos, el sabio tendrá su mente siempre concentrada en Brahman.

¡Ojalá que en el futuro realices siempre únicamente aquellas acciones Virtuosas que te ayuden en el logro de Ñana, sin ningún pensamiento de prosperidad mundana! ¡Ojalá que vivas sumergido en el océano de Dicha Bráhmica, en un estado de plena iluminación, habiendo destruido toda dualidad, distinciones y diferencias!

No trates de alejar los pensamientos irrelevantes y poco importantes. Cuanto más lo hagas, más intensamente retornarán y con mayor fortaleza. Desgastarás tu energía y tu voluntad.

Se indiferente. Llena tu mente con pensamientos divinos. Los otros pensamientos se desvanecerán gradualmente. Establécete en Nirvikalpa samadhi por medio de la meditación constante.

8. Triunfa sobre los pensamientos poco importantes.

Hacer desaparecer la tensión de los músculos del cuerpo, proporciona reposo y calma a la mente. Por medio de la relajación se da descanso a la mente, a los nervios cansados y a los músculos fatigados y se obtiene inmensa paz en la mente, fortaleza y vigor. Cuando practiques la relajación, bien sea del cuerpo o de la mente, no debes ocupar el cerebro con ningún tipo de pensamientos ajenos. La cólera, la decepción, el fracaso, la indisposición, la miseria, la aflicción y las disputas causan tensión mental interna. Evítalas.

9. Transforma los pensamientos instintivos.

El pensamiento es de cuatro clases: simbólico, instintivo, impulsivo y habitual.

Pensar a través de palabras es pensamiento simbólico. Los instintos son más poderosos que los impulsos. Los pensamientos del cuerpo, comida, bebida, bañarse, etc., son pensamientos habituales.

Uno puede detener fácilmente el pensamiento simbólico. Resulta difícil, en cambio, detener los pensamientos instintivos e impulsivos. El equilibrio mental y la calma pueden conseguirse por miedo de la erradicación de la preocupación y la cólera. El temor subyace realmente tras ambos, preocupación y cólera. Se cuidadoso y precavido. Toda preocupación innecesaria debe ser evitada. Piensa en el valor, la alegría, la dicha, la paz y el contento. Siéntate durante quince minutos en actitud relajada en cualquier postura cómoda.

Puedes echarte en una tumbona. Cierra los ojos. Retira la mente de los objetos externos. Cálmala. Silencia los pensamientos burbujeantes.

10. Reduce el número de pensamientos habituales.

Generalmente, en personas desentrenadas, hay cuatro o cinco tipos de pensamientos, ocupando la mente a la vez. Pensamientos domésticos, de negocios, de la oficina, del cuerpo, de comida y bebida, de esperanza, de anticipación, según el tipo de plan para conseguir dinero, algún pensamiento de venganza, algunos pensamientos habituales de responder las llamadas de la naturaleza, bañarse, etc.

Cuando uno se encuentra estudiando un libro con interés a las 3.30 de la tarde, la idea del placer de presenciar un encuentro de fútbol a las 4, interrumpe el estudio a cada momento. Solamente un yogui con mente concentrada, puede pensar en una sola cosa a la vez y mantener el pensamiento tanto tiempo como lo desee.

Si observas tu mente cuidadosamente, observarás que muchos pensamientos son inconsistentes. La mente vaga a su aire sin ningún propósito. Habrá algunos pensamientos de amigos, algunos pensamientos de conseguir dinero, algunos pensamientos de comer y beber, algunos pensamientos de la infancia, etc.

Si puedes estudiar tu mente y si tienes pensamientos consistentes sobre un solo objeto o de un solo tipo, con exclusión de todo otro pensamiento, eso es ya en sí mismo un gran logro. Es un gran paso hacia adelante en el control del pensamiento. No te desanimes.

11. Acumula pensamientos que inspiren.

El objeto de la vida es el logro de la conciencia divina. Este logro es la constatación de que el hombre no es este cuerpo perecedero ni esa mente variable y finita, sino el puro y siempre libre Atman.

Recuerda siempre este pensamiento lleno de inspiración: Ajo Nityah Sasvatoyam Purano, “No nato, Eterno, Permanente es este Anciano”.

Esta es tu verdadera naturaleza. Tu no eres esa pequeña y pasajera personalidad prendida a un nombre y una forma. Tu no eres Ramasuami o Munerji o Mateo. Simplemente has caído en esta pequeña ilusión por accidente a causa de alguna nube pasajera de ignorancia. Despierta y constata que eres el Atman Puro. Hay otro pensamiento maravilloso en los Upanishads, de gran inspiración. Isavasiamidam sarwam: "Todo lo que contiene el universo palpita con la Vida del Señor". Sonríe con las flores y la hierba verde. Sonríe con los arbustos, helechos y ramas. Cultiva amistad con todos los vecinos, perros, gatos, vacas, seres humanos, árboles, en resumen, con todas las criaturas de la naturaleza. Tendrás una vida perfecta y rica.

12. Reflexiona sobre los pensamientos luminosos.

Si deseas desarrollar el poder de tu pensamiento, si quieres construir tu personalidad y hacerte grande, mantén siempre junto a ti algunos libros de pensamientos inspirados y luminosos. Léelos una y otra vez, hasta que formen parte de tu vida y acción diarias.

He aquí una lista con algunos pensamientos luminosos para reflexionar.

1. Una conciencia limpia da vigor al corazón y fortalece la mente.
2. La pobreza es la hermana mayor de la pereza.
3. El conocimiento del Ser es el mayor tesoro. La Meditación es la llave del conocimiento.

13.Pensamientos rectos en vez de pensamientos incorrectos.

Los pensamientos de lujuria y pasión deben ser conquistados practicando seriamente Bramacharia, cultivando una intensa aspiración de realizar la Verdad, de conocer a Dios, y meditando en las grandes ventajas de la pureza.

Los pensamientos de odio y cólera deben ser controlados generando pensamientos de amor, misericordia, compasión, amistad, paz, paciencia y no violencia.

El orgullo y los pensamientos conectados con él, han de controlarse con un examen mental sistemático del valor del cultivo de la humildad.

Los pensamientos de avaricia y posesión deberían ser dispersados persiguiendo la honestidad, el desinterés, la generosidad, el contento y la no codicia.

La nobleza y la magnanimidad, la complacencia y la grandeza de corazón, te ayudarán a superar todos los pensamientos estrechos de celos y bajeza.

La ilusión y el apasionamiento se conquistan mejor con el cultivo de la discriminación. La vanidad se supera con simplicidad. La arrogancia con cortesía.

14. La gama de pensamientos.

Existen varias clases de pensamientos. Hay pensamientos instintivos. Hay pensamientos visuales. Hay pensamientos auditivos, (pensar en términos de escucha). Hay pensamientos simbólicos (pensar en términos de símbolos). Ciertos pensamientos son habituales.

Hay pensamientos kinestésicos (pensar en términos de movimiento, como cuando se juega un juego). Hay pensamientos emocionales. Los pensamientos cambian del estado visual al audible y de éste al kinestésico.

Existe una conexión íntima entre el pensamiento y la respiración puesto que la mente y el Prana se relacionan estrechamente.

Cuando la mente se concentra, la respiración decrece su ritmo. Si uno piensa con rapidez, la respiración aumenta su ritmo. Existe una máquina de lectura del pensamiento llamada psicógrafo que registra correctamente el tipo de pensamientos.

15. Pensamientos bajos y desarrollo moral.

Los pensamientos incontrolados son la raíz de todos los males. Todo pensamiento es en sí mismo, extremadamente débil porque la mente está generalmente distraída por incontables, y siempre variables pensamientos.

Cuanto más se sujetan los pensamientos, más se concentra la mente, y consecuentemente gana más fortaleza y poder.

Destruir los pensamientos bajos e innobles requiere una labor paciente. El mejor método y el más rápido, es el cultivo de pensamientos sublimes. El hombre mundano, ignorante de las leyes del pensamiento, se convierte en presa de todo tipo de pensamientos insanos, odio, cólera, venganza, lujuria, y desarrolla una voluntad débil y un poder de discriminación deficiente, haciéndose esclavo de los sutiles y adversos trabajos de la mente.

El mejor método para obtener poder mental es cultivar pensamientos sublimes, nobles y buenos y con su ayuda, controlar los pensamientos bajos y mundanos que disipan, distraen y diversifican.

Cuando un mal pensamiento incomoda la mente, el mejor modo de conquistarlo es ignorarlo. ¿Cómo podemos ignorar un mal pensamiento? Olvidándolo. ¿Cómo podemos olvidarlo? No consintiéndolo otra vez y no cavilando sobre él. ¿Cómo podemos impedir que la mente lo consienta de nuevo y cavile sobre él? Pensando en algo muy interesante, algo sublime e inspirador. Ignora, olvida, piensa en algo que inspire; esta triada constituye el gran sadhana para establecer soberanía sobre los pensamientos bajos.

CAPITULO VII

MÉTODOS POSITIVOS PARA EL CONTROL MENTAL

1. Control mental por medio de la concentración.

Acalla la inquietud de los pensamientos. Calma la erupción de las emociones. Concéntrate al principio en una forma concreta. Concéntrate en una flor, en la figura de Buda, en cualquier imagen soñada, en la luz efulgente del corazón, en la imagen de cualquier santo o en tu Ishta Devata.

Siéntate tres o cuatro veces al día. Por la mañana temprano, a las 8, a las 4 de la tarde y a las 8 de la noche. Los devotos se concentran en el corazón. Los Raya Yoguis en el Trikuti (el asiento de la mente), los vedantines en lo Absoluto. El Trikuti es el espacio entre las cejas

También es posible concentrarse en la punta de la nariz, el ombligo, o en Muladhara (justo debajo de la última vértebra de la columna).

Cuando entren en tu mente pensamientos irrelevantes, se indiferente. Pronto pasarán. No trates de alejarlos por la fuerza. Si lo haces, resistirán y persistirán.

Eso debilitará tu voluntad y redoblará su fuerza. Sustitúyelos, en cambio, por pensamientos divinos. Los pensamientos irrelevantes se desvanecerán gradualmente. Se gradual y firme en la práctica de la concentración.

La concentración se practica para detener las modificaciones de la mente. Concentrarse es mantener la mente fija en una forma u objeto durante largo tiempo. Para hacer desaparecer las oscilaciones de la mente y algunos otros obstáculos que se encuentran en el camino debe practicarse la concentración en una sola cosa.

La concentración es lo opuesto a los pensamientos y deseos sensuales; la dicha es lo opuesto al rumor y la preocupación; el pensamiento controlado es lo opuesto a la perplejidad; el pensamiento aplicado es lo opuesto a la pereza y el torpor; el éxtasis es lo opuesto a la mala voluntad.

Resulta fácil concentrarse en los objetos externos. La mente tiene una tendencia natural hacia afuera. Coloca una imagen de Krishna, Rama, Narayana, Devi, Jesús o cualquier otra, enfrente de ti. Mírala fijamente, sin pestañear. Mira primero la cara, después el cuerpo y finalmente, las piernas. Repite el proceso una y otra vez. Cuando tu mente se haya calmado, fíjala en un lugar determinado de la imagen. Después cierra los ojos y visualiza mentalmente la imagen.

Debes de llegar a visualizar la imagen muy claramente, incluso cuando no la tengas delante. Has de ser capaz de recomponer esa

imagen mental en cualquier momento. Fija tu mente en ella durante algún tiempo. Eso es concentración. Has de practicarlo diariamente.

Si deseas aumentar tu poder de concentración, debes reducir tus deseos y actividades mundanas. Debes observar silencio diariamente durante algunas horas. Solamente así lograrás concentrarte fácilmente y sin ninguna dificultad.

Durante la concentración, no hay más que una ola de pensamiento rizando el lago de la mente. Esta asume la forma de un solo objeto. Todas las otras operaciones de la mente quedan suspendidas.

2. Control del pensamiento por medio de una actitud positiva.

Trata de adquirir el poder de cerrarte a los pensamientos e influencias indeseables creando una actitud positiva en tu mente. De este modo te harás receptivo a los impulsos superiores del alma y a las fuerzas e influencias más elevadas del exterior. Sugiérete a ti mismo: “Me cierro. Adopto una actitud positiva con las cosas inferiores y me hago abierto y receptivo a todas las influencias elevadas, a todas las cosas superiores.” Adoptando esta actitud positiva, aquí y ahora, pronto se convertirá en un hábito.

Todas las influencias bajas e indeseables de ambos lados de la vida, el que se ve y el que no se ve, se ven cerradas, mientras que se invita a todas las influencias elevadas, quienes entrarán con el mismo grado de intensidad con el que sean llamadas.

En la mente hay dudas; también hay realidades. De pronto surge un pensamiento sobre si existe Dios o no. A esto se le denomina Samsaia-bhavana. Se levanta otra duda acerca de sí uno podrá realizarse o no. Otra voz dice: “Dios, o Brahman, es real. Es una Realidad concreta, sólida, como un fruto sobre la mano. Es una masa de conocimiento y Ananda. Puede realizarse”.

Cuando comprendemos algo, esas ideas quedan bien grabadas y engranadas en la mente. Algunas ideas son difusas e inestables. Vienen y se van. Hemos de cultivar ideas y mantenerlas hasta que queden definitivamente enraizadas. La clarificación de ideas acabará con la perplejidad y la confusión de la mente. Cuando surja una duda acerca de “si Dios existe o no, o si alcanzaré o no la Realización”, debe ser rechazada por medio de afirmaciones y sugerencias bien dirigidas, tales como:

“No hay duda sobre esto. Lo conseguiré. Es verdad”. “En mi diccionario, en mi vocabulario no existen palabras tales como “no puedo”, imposible”, “difícil”, etc. Todo es posible bajo el sol”. Nada es realmente difícil cuando uno se lo propone firmemente. Una fuerte determinación y una resolución firme llevarán siempre al éxito en cualquier empeño, y, particularmente, en la conquista de la mente.

3. Control del pensamiento por medio de la no cooperación.

No cooperes con la mente en su errante vagar. Gradualmente la irás sometiendo a control. Aquí tienes un método práctico para no cooperar con ella. Si te dice: “Hoy tienes que comer dulces”, replícale “No voy a cooperar contigo. Hoy no comeré dulces”. Comeré solamente arroz y pan. Si te dice: “Tienes que ir al cine”, respóndele “Iré al Satsanga con Suami Ramananda y escucharé su conferencia sobre los Upanishads”. Si te dice “Tienes que ponerte una camisa de seda”; dile: “No vestiré en el futuro ninguna prenda de seda. Vestiré siempre con sencillez”. Este es el modo de no cooperar con la mente. No cooperar con la mente es nadar en contra de las corrientes sensuales. La mente se irá sometiendo y gradualmente se convertirá en tu esclava obediente. Alcanzarás pleno dominio sobre ella.

El hombre autocontrolado, que se mueve entre los objetos, libre de atracciones y repulsiones, alcanza la paz. La mente y los sentimientos están dotados naturalmente de las dos corrientes de atracción y repulsión, por lo tanto se sienten atraídos por ciertos objetos y rechazan naturalmente otros. Sin embargo, el hombre disciplinado se mueve entre los objetos sensoriales con la mente y los sentidos libres de atracción y repulsión, controlado por el Ser, y alcanza la Paz Eterna.

El ser disciplinado produce una gran fuerza de voluntad. Los sentidos y la mente le obedecen con fidelidad. El hombre disciplinado toma solamente aquellos objetos que son necesarios para el mantenimiento del cuerpo sin apegarse a ellos ni odiarlos. Jamás utiliza aquellos objetos que prohiben los Sastras.

4. El arte de atenuar los pensamientos.

En las plantaciones de caucho, los plantadores recurren al método de cortar los pequeños arbustos que crecen junto a los grandes árboles. De esa manera pueden obtener más leche (líquido de caucho) de estos árboles. Así debes tu limpiar y reducir tus pensamientos destruyéndolos uno por uno para poder beber el néctar de la inmortalidad.

Del mismo modo que seleccionas los frutos buenos del cesto y rechazas los malos, así debes también mantener pensamientos buenos en tu mente y rechazar los malos.

De la misma forma que un guerrero defenestra a sus enemigos cortándoles la cabeza, uno a uno, a medida que van saliendo de la fortaleza, así también aniquila tus pensamientos, uno a uno, a medida que van surgiendo hacia la superficie de la mente.

Cuando se corta la cola de un lagarto, el pedazo separado se agita durante algún tiempo, ya que queda un pequeño residuo de prana en él. Al cabo de uno o dos minutos, todo movimiento cesa. Del mismo modo después de atenuar y reducir los pensamientos, todavía se agitarán

algunos de ellos como el rabo de una lagartija. Pero son impotentes. No pueden causar ningún daño serio porque no queda vitalidad en ellos.

Así como un hombre en peligro de ahogarse trata de aferrarse a cualquier cosa para salvar su vida, así también estos pensamientos sin vida ponen su mejor esfuerzo en recuperar su estado previo de vigor y vitalidad. Si continúas regularmente con tus prácticas diarias de concentración y meditación, se desvanecerán por sí mismos como el fuego de una lámpara sin aceite.

La pasión, el egoísmo, los celos, el orgullo y el odio están muy profundamente enraizados. Si cortas las ramas de un árbol, después de algún tiempo volverán a crecer. Del mismo modo estos pensamientos que se reprimen o se eliminan durante algún tiempo, se manifiestan de nuevo más adelante. Deben de ser completamente erradicados por medio del esfuerzo constante, Vichara, meditación, etc.

5. Control del pensamiento por el método de Napoleón.

Cuando pienses sobre un tema, no dejes que otros pensamientos entren en tu mente. Cuando pienses sobre una rosa, por ejemplo, piensa solamente en los distintos tipos de rosas y en nada más. No permitas ningún otro pensamiento.

Cuando pienses en la misericordia, piensa en esa virtud, y solo en ella. No pienses en la compasión o en la tolerancia. Cuando estudies el Baghavad Guita, no pienses en tomar el té ni en un partido de fútbol. Concentra tu mente por completo en lo que tienes entre manos.

6. Detén la reaparición de pensamientos indeseables.

Supónte que malos pensamientos ocupan tu mente durante doce horas y reaparecen cada tres días. Si puedes conseguir mediante una práctica diaria de concentración y meditación que permanezcan solamente diez horas y se repitan una vez a la semana, has conseguido un decidido progreso. Si continúas tu práctica, el período de permanencia y recurrencia, disminuirá gradualmente.

Finalmente desaparecerán por completo. Compara el estado actual de tu mente con el del año pasado o antepasado. Tú mismo podrás constatar el progreso.

El progreso será muy lento al principio y te resultará difícil calibrar el crecimiento.

7. No hagas ninguna concesión a los malos pensamientos.

Primero entra en la mente un mal pensamiento. Después la imaginación se desata y uno comienza a encontrar placer en el mal

pensamiento. Se le da el consentimiento para que permanezca en la mente y, gradualmente, sino se le resiste, se asienta profundamente.

Más tarde resulta muy difícil expulsarlo. El proverbio dice: "Da un centímetro a un ladrón y se tomará un metro." Esto también es verdad con los malos pensamientos.

8. Práctica espiritual para eliminar los malos pensamientos.

Tu mente puede estremecerse en ocasiones cuando entren en ella malos pensamientos. Es un signo de tu progreso espiritual. Estás creciendo espiritualmente. Te sentirás atormentado cuando pienses en las malas acciones cometidas en el pasado.

Eso también es un signo de tu elevación espiritual. Ahora no repetirás ya las mismas acciones, tu mente temblaría. Ahora tu cuerpo se estremecerá cada vez que el pensamiento de una mala acción te impulse a hacer el mismo acto debido a la fuerza del hábito. Continúa tu meditación con pleno vigor y aplicación. Todos los recuerdos de malas acciones, todos los malos pensamientos, todas las tentaciones de Satán, se desvanecerán por sí mismas. Te establecerás en un estado de paz y perfecta pureza.

Al principio se elevarán en tu mente toda suerte de malos pensamientos tan pronto como te sientes a meditar. ¿Por qué ocurre esto precisamente durante la meditación cuando uno trata de estimular los pensamientos puros?

Algunos aspirantes cesan en su práctica espiritual de la meditación por esta causa. Si tratas de alejar a un mono, te replica tratando de saltar sobre ti. Del mismo modo, los viejos y malos pensamientos tratan de atacarte negativamente con redoblada fuerza en el momento en que intentas crear pensamientos buenos y divinos. Tu enemigo se empeña en resistir vehemente cuando pretendes echarle de casa.

Existe una ley de resistencia en la naturaleza. Los viejos y malos pensamientos se afirman y dicen: " ¡Oh hombre! No seas cruel. Nos has dejado estar en tu factoría mental desde tiempo inmemorial. Tenemos todos los derechos a permanecer aquí. Te hemos ayudado hasta este momento a realizar todas tus malas acciones. ¿Por qué quieres arrojarnos del lugar en que vivimos? No saldremos de nuestra casa." No te desanimes. Continúa con tu práctica de meditación regularmente. Estos malos pensamientos se irán difuminando gradualmente.

Finalmente todos perecerán. Lo positivo siempre se impone a lo negativo. Tal es la ley de la naturaleza. Los malos pensamientos negativos no pueden permanecer ante pensamientos buenos y positivos. El valor se impone al miedo. La paciencia se impone al enfado. El amor se impone al odio. La pureza se impone a la lujuria.

El mismo hecho de que te sientas incómodo cuando un mal pensamiento sube a la superficie de tu mente durante la meditación indica que estás creciendo espiritualmente.

En el pasado albergabas inconscientemente toda clase de malos pensamientos. Les dabas la bienvenida y les alimentabas. Persiste en tus prácticas espirituales. Se tenaz y diligente. Estás llamado a triunfar. Incluso un aspirante de naturaleza abúlica notará un cambio maravilloso sí persiste en sus prácticas de Yapa y meditación, durante dos o tres años, de forma continua.

Ahora ya no podrás dejar la práctica. Si la dejas, aunque solamente sea por un día, sentirás que algo te falta ese día y tu mente estará inquieta.

9. Los mejores remedios para los malos pensamientos.

Cuando la mente está desocupada, tratan de penetrar en ella malos pensamientos. Estos pensamientos son el comienzo o el punto de partida del adulterio. Con una simple mirada lujuriosa ya has cometido adulterio en tu corazón. Las auténticas acciones son las acciones mentales. ¡Recuerda esto! Dios juzga al hombre por sus intenciones y motivos; las personas mundanas le juzgan por sus acciones físicas externas. Debes considerar los motivos de un hombre. Así no cometerás errores.

Mantén la mente constantemente ocupada. De ese modo no entrarán malos pensamientos. Un cerebro ocioso es el taller del diablo. Vigila tu mente cada minuto.

Aplícate siempre en alguna ocupación: coser, lavar la vajilla, fregar, leer, meditar, hacer yapa, cantar himnos divinos, orar, servir a los ancianos o cuidar a los enfermos. Evita las charlas ociosas y el cotilleo. Llena la mente con pensamientos sublimes, tales como los contenidos en el Guita, Upanishads, Yoga Vashista, etc.

10. Disciplina diaria del pensamiento.

La mente es un duende malévolo. Es como un mono saltarín. Ha de ser disciplinada diariamente. Solamente así podría ser sometida gradualmente a control.

Es únicamente a través del entrenamiento práctico de la mente como se puede impedir que surjan malos pensamientos y acciones y detener la repetición de aquellos que ya se han producido.

Es únicamente a través del entrenamiento práctico como se pueden estimular los buenos pensamientos y acciones y sostener aquellos que hayan aparecido.

He aquí un magnífico ejercicio diario para la relajación mental que te procurará abundante inspiración y fortaleza. Cierra los ojos. Piensa en cualquier cosa que te resulte agradable. Piensa en los Himalayas, en el Ganges sagrado, en los paisajes maravillosos de Cachemira, en el Taj Mahal, una deliciosa puesta de sol, en el vasto océano o en el cielo azul e infinito.

Imagina que todo el mundo y tu cuerpo están flotando como una paja en ese vasto océano del Espíritu. Siente que estás en contacto con el Ser Supremo. Siente que la vida de todo el Universo está latiendo, vibrando y estremeciéndose a través de ti. Siente que el Señor, el océano de Vida, está meciéndote suavemente en Su vasto seno. Después abre los ojos. Experimentarás una paz mental, vigor y fortaleza inmensa. Practícalo y compruébalo.

11. Los pensamientos y la analogía de la serpiente.

De la misma forma que el fruto nace de la semilla, así las acciones nacen de los pensamientos. Los pensamientos buenos generan buenas acciones. Los malos pensamientos producen acciones malas.

Alberga buenos pensamientos. Repele los malos. Si cultivas buenos pensamientos por medio de Satsanga, estudio de libros religiosos, oración, etc., los pensamientos malos morirán por sí mismos.

Del mismo modo que extraes el guijarro del zapato que te produce molestias, así mismo has de ser capaz también de eliminar cualquier pensamiento indeseable de tu mente. Entonces, y no antes, habrás adquirido suficiente control sobre los pensamientos. Solamente entonces habrás hecho un auténtico progreso en la senda espiritual.

Cuando golpeas a una serpiente con un palo en la cabeza y se la rompes, permanece absolutamente inmóvil durante algún tiempo. Uno piensa que está muerta. Pero súbitamente, levanta su cabeza y huye con rapidez. De la misma forma, los pensamientos que sometiste y reprimiste en el pasado, pronto recobran su fortaleza y levantan la cabeza. Has de destruirlos totalmente, más allá de su resurrección.

12. Conquista del mundo por medio de la conquista de los pensamientos.

Controla los pensamientos o Sankalpas. Evita la imaginación o el soñar despierto. La mente será aniquilada. La extinción de los Sankalpas es Moksha, o liberación. La mente es destruida cuando cesa la imaginación.

La experiencia ilusoria del mundo es debida a tu imaginación. Se desvanece por completo cuando esta deja de operar.

La victoria sobre los pensamientos es realmente una victoria sobre todas las limitaciones, debilidades, ignorancia y muerte. La guerra interna con la mente es más terrible que las guerras externas con armas. La conquista de los pensamientos es más difícil que la conquista del mundo por la fuerza de las armas. Conquista tus pensamientos y habrás conquistado el mundo.

13. Construye un canal divino para la fuerza del pensamiento.

Los pensamientos fluyen generalmente con facilidad hacia los objetos externos. La mente piensa sin dificultad en objetos mundanos. Esto es Suabhava

La fuerza mental puede fluir fácilmente por los antiguos surcos y avenidas de los pensamientos mundanos, pero encuentra extremadamente difícil pensar en Dios. Esta es una tarea costosa para una mente *samsárica*.

La dificultad en arrancar la mente de los pensamientos mundanos, de los objetos externos y fijarla en Dios, es la misma que se encontraría en hacer que el Ganges fluyera hacia Gangotri, en lugar de seguir su curso natural hacia Ganga-Sagar. Es como remar en contra de la corriente del Yamuna.

A pesar de ello, y a través de incansables esfuerzos y Tiaga, ha de ser entrenada a dirigirse hacia Dios, aun muy en contra de su voluntad, si uno desea liberarse de nacimientos y muertes. No existe otro camino para el que desea escapar de las miserias y tribulaciones de este mundo.

14. El papel de la vigilancia en el control de los pensamientos.

Es muy difícil, al principio, fijar la mente en un solo pensamiento. Disminuye el número de pensamientos. Trata de pensar en una sola cosa.

Si piensas en una rosa, puedes tener todo tipo de pensamientos conectados con las rosas. Puedes pensar en los distintos tipos de rosas que crecen en las diferentes partes del mundo. Puedes pensar en las variadas preparaciones que se hacen con ellas y su uso. Puedes permitir incluso pensamientos de otros tipos de flores; pero no pienses en frutas o vegetales.

Sujeta la mente cuando vague sin propósito. No tengas pensamientos casuales de otros temas cuando pienses en una rosa. Gradualmente encontrarás más fácil fijar la mente en un solo pensamiento, pero has de disciplinarla diariamente. En el control del pensamiento se necesita una vigilancia eterna.

15. Observa y espiritualiza tu pensamiento.

Observa los pensamientos. Contrólalos. Se un testigo de tus pensamientos. Elévate por encima de ellos y permanece en esa pura conciencia donde no existe el pensamiento.

Las impresiones, tendencias, deseos y pasiones sutiles que yacen en las profundidades del subconsciente tienen un efecto tremendo en tu vida consciente.

Deben de ser purificados y sublimados. Tienen que recibir un giro espiritual. Escucha lo que es propicio. Considera lo que es propicio.

Piensa en lo que es propicio. Medita en lo que es propicio. Comprende lo que es propicio. Conoce lo que es propicio.

El temor, la fuerte repulsa, el odio, el prejuicio, la intolerancia, la ira, la lujuria, disturban la acción de la mente subconsciente. Cultiva virtudes. Purifica y fortalece la mente subconsciente. El deseo, la avaricia, etc. esclavizan y oscurecen la mente que ha de ser liberada, restablecida a su primitiva pureza para reflejar la Verdad y practicar la meditación. Los impulsos inferiores pertenecen al cuerpo físico y al plano mental.

Cuando la mente no funciona debido a la ausencia de Vasanas (impresiones mentales y deseos sutiles), surge el estado de Manonasa o aniquilación de la mente.

CAPITULO VIII

LOS PATRONES DE LA CULTURA DEL PENSAMIENTO

1. Discriminación y cultura mental interior.

Cuando un deseo surja en tu mente no trates de satisfacerlo. Recházalo por medio de la discriminación y el desapasionamiento. Con una práctica constante obtendrás tranquilidad mental y fortaleza. Además impedirás el vagabundeo de la mente y someterás sus tendencias hacia lo exterior.

Si se erradican los deseos, los pensamientos mueren por si mismos. Observando continuamente los defectos de los múltiples objetos de los sentidos, la mente se desapega de ellos y se fija en Brahman.

Con la práctica de Sama se controlan los cinco Ñana-Indriyas u órganos de conocimiento, oído, ojos, lengua, piel y nariz. Sama es serenidad mental producida por la erradicación constante de Vasanas o deseos.

2. Pensamientos insanos y autovigilancia.

Toma, por ti mismo, plena conciencia de las graves y ruinosas consecuencias que producen los malos pensamientos. Esto te pondrá “en guardia cuando aparezcan. En el momento en que lleguen, esfuérzate o divierte tu mente hacia otros pensamientos de naturaleza divina, oración o yapa Una auténtica aplicación en alejar los malos pensamientos te mantendrá tan alerta que incluso si aparecen en sueños, te despertarás inmediatamente. Si eres suficientemente cuidadoso y permaneces vigilante, no te será difícil combatirlos.

Has de liberarte de las malformaciones y extravíos de tu mente. La mente es como un niño travieso. Las exigencias de las energías mentales han de ser doblegadas hasta convertirlas en canales pasivos para la transmisión de la verdad. La mente ha de llenarse con Satua (pureza). Ha de ser entrenada para pensar constantemente en la Verdad o Dios.

Si deseas un progreso rápido en la senda espiritual, vigila cada pensamiento. Una mente ociosa es siempre un desastre. Es el taller del diablo. Se precavido. Manténte siempre en guardia contra la mente. Vigila todo impulso.

Espiritualiza o sublima tus instintos. Un mal pensamiento es el ladrón más peligroso. Aniquila a este ladrón con la espada de la sabiduría. Genera diariamente nuevas vibraciones divinas u ondas de pensamiento en tu mente. Haz que tu pensamiento sea puro, fuerte, sublime y definitivo. Ganarás una inmensa paz y fortaleza espirituales.

Todo pensamiento ha de ser constructivo y noble. Los pensamientos no son más que refracciones. Aniquílalos todos. Profundiza dentro de ti hacia la Luz de las luces. Si quieres alcanzar la Autorealización, has de detener la imaginación y la especulación. Purifícate y controla las emociones. Debajo de tu vida consciente, existe una amplia región de vida subconsciente.

Todos los hábitos se originan en el plano subconsciente. La vida subconsciente es más poderosa que tu vida ordinaria de conciencia objetiva. A través de la práctica del yoga, puedes modificar, controlar e influir las profundidades subconscientes. Toma un rasgo negativo. Medita cada mañana en la virtud opuesta. Practícala durante el día. La mala cualidad pronto se desvanecerá. Medita en la misericordia durante la mañana y practícala durante el día. Muy pronto desarrollarás misericordia.

Si entran en tu mente malos pensamientos una vez al mes, en lugar de tres veces a la semana (recuerda que los malos pensamientos son el comienzo del adulterio), si te enfadas una vez al mes, en lugar de una vez a la semana, eso es una señal de progreso, eso es una señal de fortalecimiento de tu voluntad, eso es una señal de tu creciente fortaleza espiritual. Vive con alegría. Lleva un diario con tu progreso espiritual.

3. Auto-desarrollo por medio de la cultura yóguica del pensamiento.

Los fenómenos suprafísicos que tienen lugar en la práctica del Yoga y las experiencias del practicante en planos más sutiles son mirados con suspicacia y considerados como magia oriental. El Yoga no es imaginativo, no contiene nada anormal. Aspira al desarrollo integral de todas las facultades del hombre. Es un método racional, probado por el tiempo para alcanzar una vida más plena y espiritual, el tipo de vida que será naturalmente seguido por toda la humanidad en el mundo de mañana.

Todos los métodos de Yoga tienen como base el entrenamiento ético y la perfección moral. La erradicación de los vicios y el desarrollo de ciertas virtudes constituyen el primer peldaño en la escala del Yoga.

El siguiente paso es la disciplina de la naturaleza y la formación de un carácter firme y puro a través de un conjunto de hábitos adecuados y prácticas diarias regulares. Sobre estos firmes cimientos de un carácter moral virtuoso y firmemente establecido, se construye la estructura posterior del Yoga.

4. Cultura del pensamiento por el método de la substitución.

El método de la substitución es muy fácil y efectivo para la destrucción de los malos pensamientos. Cultiva en el jardín de tu mente pensamientos positivos virtuosos de misericordia, amor, pureza, integridad generosidad y humildad.

Los pensamientos viciosos negativos de odio, lujuria, ira, avaricia, soberbia morirán por sí mismos.

Es difícil destruir los malos pensamientos atacándolos directamente. Se gasta la voluntad y se malgasta la energía.

5. Métodos espirituales para la cultura del pensamiento.

Si piensas una y otra vez en algo impuro, el pensamiento ganará nueva fortaleza. Obtendrá la fuerza del momento. Es preciso alejarlo inmediatamente. Si lo encuentras difícil, mantén pensamientos opuestos de Dios. Cultiva pensamientos sublimes y elevados. Los malos pensamientos morirán por sí mismos. Un pensamiento noble es un potente antídoto para contrarrestar a otro de naturaleza diabólica. Este método es más fácil que el anterior. Repitiendo el nombre de Dios miles de veces todos los días, los pensamientos buenos o divinos ganarán nueva fortaleza. Repitiendo “Aham Brahma Asmi”, miles de veces diariamente, la idea de que eres el espíritu (Atman) se hace más fuerte. En cambio la idea de que eres el cuerpo se hace más y más débil.

6. La importancia de la cultura del pensamiento.

La cultura del pensamiento es de una importancia vital. Muy pocas personas conocen este arte o esta ciencia. Incluso las llamadas personas educadas ignoran esta educación fundamental.

Todos son víctimas del pensamiento fortuito. En la factoría mental entran y salen todo tipo de pensamientos sueltos de las más diversas clases. No hay ni ritmo ni razonamiento. No hay ni concordia ni disciplina. Todo es un estado de caos y confusión. No existe una clarificación de ideas.

No pueden pensar, de un modo ordenado y sistemático, durante dos minutos, sobre el mismo tema. No comprenden las leyes del pensamiento y las leyes del plano mental.

Dentro de la mente hay un perfecto desorden. Todo tipo de pensamientos sensuales luchan entre sí para entrar en la mente de una persona mundana y conseguir una atención preeminente. El ojo se esfuerza en aportar sus propios pensamientos. Desea ver cosas atractivas. El oído no quiere más que atraer pensamientos bajos de lujuria, odio, celos y temor. Muchas personas son incapaces de mantener un pensamiento sublime y divino incluso durante un segundo. Sus mentes están estructuradas de tal modo que la energía mental se va por conductos sensuales.

7. La batalla de los pensamientos.

Al comenzar la cultura del pensamiento, se produce una lucha interna entre los pensamientos puros e impuros. Estos tratan de penetrar en la factoría mental una y otra vez, aduciendo: “Oh, hombrecillo, antes nos diste la bienvenida y nos acogiste ofreciéndonos una cordial recepción. Ahora tenemos perfecto derecho a permanecer en los terrenos de tu mente instintiva y apasionada. ¿Por qué eres tan cruel con nosotros? Nosotros fuimos quienes te empujamos y estimulamos para que fueras a hoteles y restaurantes, cines y teatros, bailes y bares. A través nuestro disfrutaste de distintos placeres. ¿Por qué eres tan ingrato con nosotros ahora? Resistiremos, persistiremos y recurriremos, una y otra vez. Obra como gustes. Eres débil por causa de tus viejos hábitos. No tienes la fortaleza necesaria para resistir”. Finalmente, serán los pensamientos puros quienes ganen la batalla. Sattua es más poderoso que Rajas y Tamas. Lo positivo se impone a lo negativo.

8. Un buen pensamiento. La primera perfección.

El pensamiento es un buen siervo. Es un instrumento. Has de utilizarlo con tacto y adecuadamente. El primer requisito para la felicidad es el control sobre los pensamientos.

Tus pensamientos están impresos en tu cara. El pensamiento es un puente que conecta lo humano con lo Divino. Tu cuerpo, tus negocios, tu hogar, son solamente ideas dentro de tu mente.

El pensamiento es una fuerza dinámica. Un buen pensamiento es la primer perfección. El pensamiento es auténtica riqueza.

9. Cultiva los pensamientos y conviértete en un Buda.

Aleja de tu mente los pensamientos inútiles, innecesarios y ofensivos. Los pensamientos inútiles impiden tu crecimiento espiritual; los pensamientos ofensivos son obstáculos en tu avance. Cuando alimentas pensamientos innecesarios, estás lejos de Dios. Sustitúyelos por pensamientos divinos.

Mantén solamente pensamientos útiles. Estos pensamientos son como una escalera para el progreso y crecimiento espirituales. No dejes que la mente corra por sus antiguos cauces y mantenga sus hábitos. Vigila cuidadosamente.

Por medio de la introspección has de erradicar todo tipo de pensamientos desprovistos de valor, inútiles, impuros, pensamientos de celos, sexuales, de odio y de egoísmo. Has de aniquilar todos los pensamientos destructivos y de discordia. Tienes que desarrollar siempre pensamientos divinos, sublimes, puros y buenos. Todo pensamiento ha de ser de naturaleza constructiva. Has de ser fuerte, positivo y definido. La imagen mental ha de estar constituida por un pensamiento claro y bien definido que aporte paz y solaz a otros. No debes producir el menor daño o infelicidad a nadie. Entonces serás un alma bendita en la tierra, un ser poderoso. Podrás ayudar a muchos, curar a miles, espiritualizar y elevar a un gran número de personas como hicieron Jesús y Buda.

Del mismo modo que cultivas jazmines y rosas y otras flores en un jardín, has de cultivar las flores de los pensamientos de paz, amor, misericordia, amabilidad y pureza en el gran jardín de Antahkarana. Tendrás que regar este jardín mental valiéndote de la introspección y arrancar la maleza de los pensamientos vanos, inútiles y discordantes por medio de la meditación y pensamientos sublimes.

10. Evita pensar en los defectos de otro hombre.

La naturaleza de la mente es tal que se convierte en aquello en lo que uno piensa intensamente. De tal modo que, si piensas en los vicios y defectos de otro hombre, tu mente se cargará con esos vicios y defectos, al menos temporalmente.

Quien conozca esta ley psicológica, nunca consentirá en censurar a otros o en buscar faltas en su conducta, sino que verá solamente lo bueno en los demás y siempre les elogiará. Esta práctica capacita para aumentar la concentración y la espiritualidad.

11. El último pensamiento determina el próximo nacimiento.

El último pensamiento de un hombre gobierna su destino futuro y determina su próximo nacimiento. El Señor Krishna dice en el Bhagavad Guita “Quienquiera que al abandonar su cuerpo piense en cualquier otro ser, a ese ser irá, oh Kaunteya, por causa de su constante pensamiento en él (Capítulo VIII, 6).

Ayamila abandonó su conducta piadosa y llevó una vida detestable. Cayó en el profundo abismo de los hábitos pecaminosos y se dedicó al bandidaje y al latrocinio. Se convirtió en esclavo de una mujer pública y tuvo diez hijos, el último de los cuales, tuvo por nombre Narayana.

Cuando se encontraba a punto de morir, estaba absorto pensando en su último hijo. De pronto, tres temibles mensajeros de la muerte avanzaron hacia Ayamila, y este gritó angustiado el nombre de su hijo: “Narayana”.

A la simple mención del nombre de “Narayana”, los asistentes del Señor Han acudieron rápidamente y obstruyeron a los mensajeros de la muerte, llevando a Ayamila al mundo de Vishnú.

El alma de Sisupala entró en el Señor Supremo con una chispa efulgente de gloria y magnificencia inefables. El malvado Sisupala pasó su vida denigrando a Krishna y finalmente entró en el Señor.

Un gusano, cuando es picado en la pared por una avispa, cambia su forma en la de ésta. De modo similar, el hombre que concentra su odio en Krishna se libera de sus pecados y alcanza la divinidad, igual que la lograron las Gopis por medio de Kama (pasión), Kamsa por medio del temor, Sisupala por medio del odio y Narada por el amor.

El Señor Krishna dice en el Guita: “Quienquiera que constantemente piense en Mi con intensidad y mente concentrada, a tan determinado Yogui, yo le seré fácilmente alcanzable; y habiéndome de este modo alcanzado y habiéndose fundido en mí, no nacerá de nuevo en este mundo fluctuante de dolor y miseria. ¡Oh Aryuna!, mientras que todos los mundos creados por Brahma están limitados por el tiempo y tienen su momento de disolución, al alcanzarme a Mí no hay renacimiento. Por lo tanto, en todo momento, medita en el Supremo Vasudeva, con tu mente e intelecto fijos en Mí. Sin duda Me alcanzarás” (Capitulo VIII, 14, 15, 16).

Esta práctica constante de fijar la mente en el Señor, aunque uno esté ocupado en menesteres mundanos, te capacitará para pensar en el Señor intuitiva y automáticamente en el momento de tu partida. Él dice: “Con la mente ocupada de este modo en el Yoga de la práctica constante, sin ser apartada por ningún otro obstáculo, se alcanza el Purusha Supremo de Gloria resplandeciente.”

Más adelante el señor dice: “En el momento de la muerte, aquel que piensa en Mi Ser como en el Supremo Señor Krishna o Narayana, deja el cuerpo y verdaderamente alcanza Mi Ser. ¡No lo dudéis! En

cualquier forma en la que un hombre piense en Mí en el momento de la muerte, esa forma será alcanzada por él; siendo esa forma el resultado de haber enfocado su pensamiento en una dirección particular y haber meditado constantemente en el mismo.

El último pensamiento de un hombre licencioso, será el pensamiento de su mujer. El último pensamiento de un bebedor inveterado será el de su botella de licor. El último pensamiento de un prestamista avariento será el de su dinero. El último pensamiento de un soldado será el de disparar a su enemigo. El último pensamiento de una madre intensamente apegada a su hijo, será el pensamiento de éste.

Raya Bharata alimentó a un gamo, impulsado por la compasión, y se apegó a él. Su último pensamiento fue para aquel gamo. En consecuencia hubo de nacer siendo un gamo en su siguiente vida, si bien pudo recordar su nacimiento anterior puesto que era un alma muy evolucionada.

Si una persona ha disciplinado la mente a lo largo de su vida y ha tratado de fijarla en el Señor por medio de una práctica constante, su último pensamiento será un pensamiento de Dios. Esto no puede conseguirse practicando un día o dos, ni una semana, ni un mes. Es el empeño y el esfuerzo de toda una vida.

El último pensamiento determina el próximo nacimiento. El pensamiento más prominente en la vida de una persona es el que ocupa su mente en el momento de la muerte.

La idea predominante en el momento de la muerte es la que en la vida normal ha despertado la mayor atención. El último pensamiento determina la naturaleza del cuerpo que ha de utilizarse en el próximo nacimiento. En lo que un hombre piensa, en eso se convierte.

12. Un fondo de pensamientos sattuicos.

La gran mayoría de las personas, siempre querrán algo concreto para sustentarse. Algo sobre lo que, como si dijéramos, situar sus ideas. Algo que sea el centro de todas sus formas de pensamiento. Así es la naturaleza de la mente. Necesita un pensamiento de fondo para concentrarse en él.

Ten una base sattuica de pensamiento. La mente asume la forma de cualquier objeto en el que piensa intensamente. Si piensa en una naranja, asume la forma de una naranja. Si piensa en Krishna con una flauta en las manos, asume la forma de Krishna. Has de entrenar tu mente adecuadamente y darle el alimento apropiado para su asimilación.

Has de tener una base sattuica de pensamiento que te conduzca al objetivo (salvación). Si eres un devoto de Krishna, ten siempre en el fondo de tu pensamiento Su imagen y la repetición de su famoso Mantra “OM Namo Bhagavate Vasudevaia” y sus cualidades. Un

vedantín debiera tener como base de pensamiento OM y su significado (Océano infinito de Luz. Satchidananda, Viapaka, Paripurna-Atma). Trabaja en el mundo y, en cuanto la mente esté libre, comienza a concentrarte sobre tu pensamiento de fondo; bien sea Saguna o Nirguna, de acuerdo con las preferencias personales, el temperamento y la capacidad para Sadhana. Por medio de un pensamiento constante, se formará un hábito en la mente que, sin ningún esfuerzo, correrá hacia el pensamiento básico.

Es triste que la gran mayoría de los seres no tengan un ideal, ni un programa de vida, ni un pensamiento de fondo sattuico. Están condenados al fracaso. El pensamiento de fondo de una joven casada es, generalmente, la lujuria. El pensamiento de fondo de una madre anciana es el afecto hacia sus hijos y nietos. El pensamiento de fondo de la mayoría de las personas es el odio y los celos. Incluso las personas consideradas educadas, con muchas calificaciones universitarias y un conocimiento académico, que no es más que una cáscara vacía si se compara con el conocimiento espiritual, no tienen ideal, ni programa de vida, ni pensamiento de fondo.

Una persona de mente mundana es presa fácil de los pensamientos sexuales y de los pensamientos de odio, de ira y de venganza. Estos dos tipos de pensamientos son quienes en realidad poseen su mente. Él no es más que un esclavo de ellos. No sabe cómo retirar su mente y enfocarla en algún otro pensamiento noble y bueno. No conoce las leyes del pensamiento. Es completamente inconsciente de la naturaleza y del funcionamiento de la mente. Su situación es deplorable, a pesar de sus posesiones materiales y del conocimiento de los libros conseguidos en la universidad. Aún no se ha despertado en él la discriminación. No tiene fe en los santos, en los Sastras, ni en Dios. Es incapaz de resistir un deseo, de dominar una tentación a causa de su débil voluntad. El único remedio potente para erradicar su intoxicación mundana, su ilusión y el encanto que los objetos ejercen sobre él es un constante Satsanga o asociación con Sadhus, Saniasins y Mahatmas.

Tras retirarse, todo el mundo debiera de pasar su tiempo en estudios filosóficos y en la contemplación divina. El antiguo hábito de pensar en asuntos mundanos ha de ser reemplazado y en su lugar cultivar nuevos hábitos de pensamientos elevados. Al principio, se formará una tendencia hacia los pensamientos buenos. Por medio de una práctica continua, se desarrollará un hábito positivo y definido de ocupar la mente con pensamientos virtuosos y útiles. Pero es preciso esforzarse mucho.

Los viejos hábitos se manifestarán una y otra vez. Hasta tener firmemente establecido el nuevo hábito de mantener únicamente pensamientos buenos, es preciso esforzarse en llenar la mente continuamente con pensamientos sattuicos y divinos. Pensamientos de Krishna, Rama, de los Upanishads, del Bhagavad Guita, etc. Así se formarán nuevos cauces y avenidas. Así como la aguja de un gramófono

produce un pequeño surco en el disco, el pensamiento sattuico producirá nuevos cauces en la mente y el cerebro y se formarán nuevos samskaras.

Serás capaz de concentrarte sin mucho esfuerzo. Quien ha sometido su mente, contempla en su propio ser, con ayuda del intelecto puro, al Brahman Eterno e Inmortal que es más sutil que lo más sutil, que es una manifestación gloriosa de paz, y sabiduría. Lo que da lugar a la percepción mental es el contacto de los sentidos con los objetos sensoriales. Pero si los sentidos son absorbidos y la mente permanece quieta, surge un estado en el que no hay contacto con ningún objeto sensorial.

Es este estado de dicha y pura conciencia o Nirvikalpa Samadhi, el que destruye todos los samskaras que dan lugar al nacimiento y a la muerte. El apego es la muerte. Uno está apegado al cuerpo, a la acción, a la esposa, a los hijos, a sus propiedades, a la casa, al lugar y a los artículos que producen placer. Dondequiera que haya apego, hay ira, temor y vasanas. El apego lleva a la esclavitud. Si quieres alcanzar la realización de Dios, has de liberarte de todo tipo de apegos.

El primer paso para lograr el desapego, es desapegarse del cuerpo con el que uno se siente tan identificado. En sánscrito, el Ser es Atma. Atma se deriva de la raíz “At” que significa “ir siempre”. Atman significa, por lo tanto, aquello que evoluciona siempre a través de los nombres y las formas del Universo para realizar Su naturaleza real y esencial que es Existencia-Conciencia- Dicha absolutas.

13. La conciencia pura y la liberación de los pensamientos.

A través de una práctica constante y de un intenso sadhana de Yoga y Ñana uno puede liberarse de las oscilaciones de la mente y del pensamiento. Un Yogui sin oscilaciones mentales ayuda al mundo más que los que hablan desde un estrado. Las personas ordinarias a duras penas pueden comprender esta afirmación. Cuando una mente cesa de oscilar, impregna realmente y colma cada átomo del Universo, elevando y purificando a todo el mundo.

Los nombres de Ñanis, tales como Yada, Bharata y Vamadeva son recordados aún en nuestros días. Jamás publicaron libros. Nunca tuvieron discípulos. Sin embargo, ¡qué tremenda influencia han producido estos Ñanis en las mentes de las personas!

Solamente puede alcanzarse Ñana cuando se está libre de deseos sensuales y de estados mentales inmorales. Es el requisito para que descienda la Luz Divina. Del mismo modo que se limpian las telarañas de una casa y se arregla su jardín para recibir a un rey, el palacio mental debe ser limpiado de todos los vicios, deseos y estados inmorales para la recepción del Sagrado Brahman, el Rey de reyes.

Cuando se eleva un deseo en la mente de una persona mundana, ésta trata de satisfacerlo, pero un aspirante renuncia inmediatamente a él a

través de Viveka. Los sabios consideran como un gran mal incluso una chispa de deseo. Por lo tanto, nunca consentirán ningún tipo de deseo: Se satisfacen permaneciendo siempre en Atma.

El pensamiento comienza el proceso de la creación. Pensar significa externalización u objetivación. Pensar significa diferenciación, cualidad y multiplicidad. Pensar es Samsara. Pensar causa identificación con el cuerpo. Pensar produce “Yoismo” y “Mioismo”.

Pensar da lugar al tiempo, al espacio, etc. Detén el pensamiento por medio de Vairagula y Abhyasa y fúndete en la Pura Conciencia. Donde no hay pensamiento o Sankalpa, hay Absolución o Yivanmukti.

CAPITULO IX

DE LOS PENSAMIENTOS A LA TRANSCENDENCIA DEL PENSAMIENTO

1. Los pensamientos y la vida.

El hombre piensa en objetos sensuales y se apega a ellos. Piensa que la fruta es muy buena para el cuerpo y se esfuerza por poseerla cuando la posee, la disfruta. Después se aferra a ella y se habitúa a tomarla. Si un día no puede conseguirla siente aflicción.

Del pensamiento surge el apego. Del apego nace el deseo; del deseo proviene la cólera. La cólera se produce cuando un deseo se ve frustrado por alguna causa. De la cólera se produce la decepción, con la decepción se pierde la memoria, la falta de memoria lleva a la pérdida del intelecto. Con la pérdida del intelecto, el hombre queda totalmente arruinado. Si deseas alcanzar paz duradera, no pienses en los objetos. Piensa solamente en el Atma dichoso e inmortal.

Los deseos son inofensivos en sí mismos. Los galvaniza el poder del pensamiento y así pueden causar mucho daño. El hombre se emboba pensando en los objetos de los sentidos. Imagina que va a obtener un

gran placer de ellos. Esta imaginación excita los deseos, los cuales se vigorizan y atacan vehementemente al iluso Yiva.

2. Los pensamientos y el carácter.

El hombre no es un producto de las circunstancias. Sus pensamientos son los arquitectos de sus circunstancias. Un hombre de carácter construye una vida en cualquier circunstancia. Se afana y persevera firmemente. Camina hacia adelante con bravura.

No teme a los obstáculos. Nunca se enoja ni se encoleriza. Jamás se desanima ni se decepciona. Está lleno de vigor, de energía de fuerza y de vitalidad. Siempre trabaja con celo y entusiasmo.

Los pensamientos son los ladrillos con los que se construye el carácter. El carácter no nace, se hace. Se necesita determinación para construirse un carácter definido en la vida. Esto ha de llevarse a cabo con esfuerzo persistente.

Construye tu carácter. Tú puedes modelar tu vida. El carácter es poder, es influencia, conquista amigos. Con el carácter se obtienen liderazgo y apoyo. El carácter abre un camino fácil y seguro hacia la riqueza, el honor, el éxito y la felicidad.

El carácter es el factor determinante de la victoria y la derrota, del éxito y del fracaso en todos los campos de la vida. Un hombre de buen carácter disfruta de la vida aquí y más allá.

Pequeños actos amables, pequeñas cortesías, pequeñas consideraciones, pequeña benevolencia, cuando se practican habitualmente, dan mayor encanto al carácter que grandes conferencias, oratoria, discursos y exhibición de talentos desde el estrado.

Un carácter fuerte se forma por medio de pensamientos fuertes y nobles. Un buen carácter es el fruto del esfuerzo personal. Es el resultado de los propios empeños personales.

No es la riqueza ni el poder, ni el mero intelecto lo que gobierna al mundo. Es el carácter moral, asociado con la excelencia moral, quienes realmente rigen todo el Universo.

Todo en este mundo, riqueza, nombre, fama, victoria, carece de importancia, sin carácter. El carácter debe estar detrás de todas las cosas. Y el carácter, se construye con tus pensamientos.

3. Los pensamientos y las palabras.

Toda palabra que se pronuncia contiene un poder. Existen dos clases de Vrittis, o pensamientos en las palabras: Shaki Vritti y Sakshara Vritti.

Observa el poder de las palabras. Si llamas a otra persona “estúpido” o “tonto” se enfurece inmediatamente e inicia una pelea. Si le ensalzas calificándole de “inteligente” se siente inmensamente satisfecho.

4. Los pensamientos y las acciones.

Los pensamientos son semillas latentes de acción. Los verdaderos actos son los actos de la mente y no los actos del cuerpo. Son las acciones de la mente las que reciben el nombre de Karmas.

El pensamiento y la acción son interdependientes. No existe tal cosa como una mente separada y distinta al pensamiento, sino que los pensamientos constituyen la mente.

Las palabras no son más que las expresiones externas de los pensamientos que son imperceptibles. Las acciones están causadas por sentimientos de deseo y aversión (gustos y disgustos). Estos sentimientos provienen del hecho de atribuir a los objetos una naturaleza de placer o de dolor. El pensamiento es infinito. El cuerpo con sus órganos, no es otra cosa más que la muerte.

5. Los pensamientos, la paz y la fortaleza.

Cuantos menos son los deseos, menos son los pensamientos. Conviértete en un ser sin deseos. La rueda de la mente se detendrá por completo. Si reduces tus deseos, si te esfuerzas en erradicarlos uno a uno, si no tratas de satisfacerlos, tus pensamientos disminuirán en frecuencia e intensidad. También disminuirá el número de pensamientos por minuto.

Cuanto menos son los pensamientos, mayor es la paz. Recuerda esto siempre. Un hombre acomodado que vive especulando en una gran ciudad y que tiene muchos pensamientos, tiene una mente inquieta, a pesar de sus comodidades, mientras que un Sadhu que vive en una cueva de los Himalayas y practica el control del pensamiento es muy feliz a pesar de su pobreza.

Cuantos menos son los pensamientos, mayor es la fortaleza mental y concentración. Supón que pasan por tu mente un término medio de cien pensamientos por hora. Si consigues reducirlos a noventa mediante una práctica constante de concentración y meditación, has ganado el diez por ciento en poder de concentración de la mente.

Cada pensamiento que se reduce, añade fortaleza y paz mental. Es posible que al principio uno no sea consciente de ello porque carece de un intelecto sutil; pero existe un termómetro espiritual interior que registra incluso la reducción de un solo pensamiento. Si reduces un pensamiento, la fortaleza mental que ganes con esta reducción, te ayudará a reducir fácilmente el segundo.

6. La energía y los pensamientos sagrados.

El pensamiento es una manifestación de la existencia más sutil que el éter o la energía. Piensas porque compartes el pensamiento universal.

El pensamiento es fuerza y movimiento. Es dinámico. Se mueve. Decide el futuro. En lo que piensas, en eso te conviertes. El pensamiento hace a un hombre santo o pecador. Piensa que eres Brahman y en Brahman te convertirás.

Los pensamientos sagrados generan y sostienen pensamientos divinos. Los pensamientos de odio interfieren con la armonía interna del corazón. Todo pensamiento inútil es un derroche de energía. Los pensamientos inútiles son obstáculos al crecimiento espiritual. Cada pensamiento ha de tener un propósito definido.

Los pensamientos negativos no pueden superar el temor. La paciencia se sobrepone a la cólera y a la irritación. El amor se sobrepone al odio. La pureza a la lujuria. La mente no se hace en un día; cambia constantemente su forma y color.

7. Pensamientos que atan.

La mente es quien genera este universo a través de su poder de diferenciación. La expansión de los pensamientos hacia los objetos sensuales constituye la esclavitud.

El abandono de los pensamientos constituye la liberación. La mente crea un apego por el cuerpo y los objetos sensoriales y a través de él, esclaviza al hombre.

El apego es debido a la fuerza de Rajas. Sattua no crea ningún apego e infunde discriminación y renuncia en la mente.

Es la mente *rajásica* la que causa las ideas de “Yo” y mío” y las diferencias de cuerpo, casta, religión, color, etc.

El árbol venenoso de la ilusión (Maya) crece más y más a partir de la semilla de las modificaciones mentales o de la expansión de los pensamientos, en el terreno abonado de los múltiples placeres mundanos.

8. De los pensamientos puros a la experiencia transcendental.

Los pensamientos son de dos clases: puros e impuros. Los primeros son aquellos deseos que conducen a acciones virtuosas. Yapa, meditación, estudio de libros religiosos, etc. Los deseos de ir al cine, de ofender a otros y de procurarse relaciones sexuales son pensamientos impuros.

Los pensamientos impuros deben ser destruidos, incrementando los pensamientos puros, y, al final, incluso estos deberán abandonarse.

Los pensamientos se hace más fuetes con la repetición de los disfrutes sensuales, los cuales dejan impresiones sutiles en la mente.

La auténtica Suarupa de la mente es Sattua. Rayas y Tamas se unen a Sattua accidentalmente pero pueden erradicarse por medio de sadhana, o prácticas purificadoras, tales como tapas, servicio desinteresado, Dama, Sama, Yapa, adoración, etc. Si cultivas Daivi

Sampat o cualidades divinas, Rajas y Tamas perecerán. Entonces la mente será pura, sutil, serena y firme y se fundirá con el sutil, invisible y homogéneo Brahman (Akhandaikarasa Brahman). Se mezclará con Brahman igual que la leche se mezcla con la leche, el agua con el agua, el aceite con el aceite. El resultado será Nirvikalpa Samadhi.

9. Método de Raya Yoga para la transcendencia del pensamiento.

Sustituye los pensamientos impuros por otros más puros. Este método del Raya Yoga de la sustitución destruirá todos los pensamientos directamente malignos. Es muy fácil.

El método de alejar los pensamientos directamente utilizando la fuerza de la voluntad o la fórmula ¡Fuera, pensamientos malos! Es muy extenuante. No es adecuado para personas ordinarias. Requiere una fuerza de voluntad tremenda y gran fortaleza espiritual.

Has de elevarte, finalmente, por encima de los pensamientos puros y alcanzar el estado supremo en el que no hay ninguna actividad mental. Solamente entonces podrás descansar en tu propia Suarupa. Solamente entonces se te revelará Brahman, como un fruto de Amalaka, en la palma de tu mano.

10. Técnica vedanta para la transcendencia del pensamiento.

Cuando te sientas molesto por todo tipo de pensamientos y emociones, se indiferente (Udasina). Pregúntate "¿quién soy? Siente: "No soy la mente. Soy el Atma, el Espíritu que lo impregna todo, Shudda Satchidananda. ¿Cómo pueden afectarme las emociones? Soy Nirlipta, desapegado; soy Sakshi, el testigo de estas emociones. Nada puede afectarme" Cuando repitas estas sugerencias de Vichara, o reflexión vedántica, los pensamientos y las emociones morirán por sí mismos.

Este método es el método Ñana de alejar los pensamientos y las emociones y de esforzarse con la mente.

Cuando un pensamiento se eleve en tu mente, inquiere: "¿Por qué ha surgido este Vritti (modificación)? ¿A quién concierne? ¿Quién soy yo?". Todos los pensamientos finalmente morirán. Cesarán todas las actividades de la mente. Esta se tornará hacia el interior y descansará en Atma. Este es el sadhana vedántico. Tendrás que persistir constantemente con este sadhana.

Cualquier tipo de pensamiento mundano que surja, será destruido inmediatamente por la pregunta: " ¿Quién soy?"

CAPITULO X

LA METAFÍSICA DEL PODER DEL PENSAMIENTO

1. El poder del pensamiento y el idealismo práctico(I).

El hombre va de mal en peor en la escala de la vida. No emplea toda su fortaleza en la acción y por lo tanto no consigue el preciado fruto de la sabiduría. El hombre está atormentado por las imperfecciones. En su mente se acumulan frustraciones porque su vida no fluye con la energía apropiada. El amor por "lo mío" hace que siempre esté presto a acusar a la otra parte. Las cosas del mundo objetivo son para él tormentos deliciosos A pesar de ello el hombre quiere permanecer en la base firme de los sentimientos personales. Desecho por sus pasiones personales, es incapaz de establecer relaciones de armonía con otros. Siempre, y en toda circunstancia, busca únicamente su felicidad personal.

El altar de la verdad exige las oblaciones de la rigidez, la rudeza, la autosuficiencia, la extravagancia y el egoísmo. Prepárate, ¡oh hombre! Para esa verdad que no conoce parcialidad, ni sexo, ni fulgor pasajero. En las diarias experiencias del hombre hay tacha de error. Por esa razón su vida se ve deteriorada y desfigurada. Los hombres se han convertido en vinagre unos para otros a causa de sus malos pensamientos.

El hielo de la mala voluntad está enfriando tu corazón. Los hombres están unidos entre sí por todo tipo de ligaduras, por la sangre, por el temor, por la esperanza, por el lucro, por la lujuria, por el odio, por la admiración y por múltiples circunstancias, pero no lo están por el amor espiritual. Todo ello se debe a los malos pensamientos.

El sabio construye una isla que ninguna corriente puede arrastrar. El aroma de las flores no se extiende en contra del viento, pero si lo hace la fragancia del sabio que impregna todos los lugares con sus pensamientos. Es como una montaña nevada que puede ser vista desde una gran distancia.

¡Oh hombre! Si llenas tu lámpara con agua no serás capaz de disipar las tinieblas. Alimenta tu lámpara con el aceite de los buenos pensamientos. Deja que la visión recta sea una antorcha de luz en tu camino. No busques la satisfacción de tu vanidad ni te muevas con soberbia.

El hombre está muriendo miserablemente a la orilla de la verdad. Todos los malos pensamientos conforman malos semblantes. Pero no hay que desesperar porque no existe oscuridad sin luz. Siempre hay una respuesta sublime a todas las necesidades humanas. Todo es posible para aquellos que creen en la posibilidad.

¡Oh hombre! Eleva tu vista en la dirección debida y utiliza leyes justas. Genera pensamientos positivos.

Recuerda tu objetivo. Es muy fácil desviarse por las sendas laterales.

Un pensamiento santo es una voz. Habla cuando la lengua esté en silencio. Actúa con fuerza y supera serenamente todos los obstáculos. Ningún poder en la tierra puede suprimirle durante mucho tiempo. ¡Oh, hombre! No trates con cosas irreales.

No trates de abrazar la felicidad por mil caminos distintos. Cuanto más intensamente la persigas, más rápidamente te dejará. No te conviertas en una espina para ti y para los otros.

Cambia la dirección de tus pensamientos. Examínalos con atención. Donde termina la necesidad, comienza la curiosidad. Tan pronto como has satisfecho tus necesidades, comienzas a mantener pensamientos de apetitos artificiales. Por este motivo cruzas la barrera de la ley.

Con tus pensamientos construyes tu propio mundo. La inevitable ley de reacción es tal que cualquiera que sea lo que guardes en lo más recóndito de tu corazón, se manifestará a sí mismo en tu vida externa. Aparentemente la casualidad constituye la superficie de la realidad, pero en lo más profundo, actúan fuerzas del pensamiento. Nada en este Universo ni en la conducta diaria es meramente accidental; por lo tanto mejora tus pensamientos.

La verdadera acción tiene lugar en momentos de silencio. El pensamiento purificado revitaliza toda forma de vida; le dice quietamente al hombre: "has obrado de este modo pero hubiera sido mejor que lo hubieras hecho de otro".

No dejes que los pensamientos mantenidos durante los momentos de reflexión queden mudos cuando estés ocupado con tus deberes diarios. Ármate con pensamientos sublimes.

De ningún otro modo, más que a través de los propios pensamientos y experiencias, puede uno llegar directamente al conocimiento de la verdad. El pensamiento divino reduce siglos de evolución y se hace presente a través de los tiempos. Ten pensamientos divinos.

2. El poder del pensamiento y el idealismo práctico (II).

Aniquila los pensamientos bajos con ayuda de los más elevados, y, cuando la limpieza se haya llevado a efecto, deshazte también de estos. Tu presente estado de experiencia es debido a los pensamientos, sentimientos y acciones de incalculables vidas pasadas. No puede cambiarse fácilmente sin un prolongado proceso de práctica.

El pensamiento es el antepasado de la acción. Si deseas mejorar tus acciones, mejora tus pensamientos.

Ten fe en el propio esfuerzo y en la propia confianza. Con el poder de los pensamientos puedes determinar tu destino. Así como las nubes son la fuente principal de la lluvia, así el control de tus propios pensamientos es la fuente de la prosperidad duradera. Tú eres tu propio amigo o tu propio enemigo. Si no te salvas a ti mismo con pensamientos amables, no hay otro remedio. La mente es el único creador. Todo ha sido creado a través de la mente. Es completamente libre de crear un mundo por sí misma. Siempre que se haga una referencia a la mente como creadora de los objetos externos, ha de considerarse la mente cósmica, una parte de Ishuara Srishti.

Cuando se haga una referencia a la mente en relación con las funciones psicológicas, tales como amar, odiar, etc., ha de considerarse la mente individual, una parte de Yiva Srishti ¡oh, hombre! El verdadero Dios vive en tu corazón y la única forma de adorarle es cultivando pensamientos sublimes.

Detén las funciones psicológicas de tu mente y aprecia a los pensamientos sublimes como lo único valioso.

La naturaleza de las cosas que te rodean es como tú piensas que son. Tu vida es lo que tú haces de ella con tus pensamientos. Los pensamientos son los ladrillos con los que has de construir el edificio de tu personalidad. El pensamiento determina el destino. El mundo que te rodea es el reflejo de tus propios pensamientos.

Tus experiencias son como tú las piensas. Tu imaginación es la causa de tu ruina. La mente solamente concede valor a aquello en lo que tiene intensa fe. Aunque todos observáis el mismo objeto, cada uno le concede un valor distinto. Piensas de acuerdo con tu propensión mental.

El pensamiento es un instrumento creativo y el hombre se convierte en aquello en lo que piensa. El carácter se forma por medio del pensamiento. Has nacido con lo que habías pensado antes y tu carácter presente es un índice de tus pensamientos previos. Con tus pensamientos de ahora estás creando tu futuro; si piensas con nobleza tendrás una conducta noble. Si piensas con bajeza, ningún ambiente te hará cambiar. Así pues, los pensamientos y las acciones son interdependientes. Vigila y no permitas que entren en tu campo mental más que buenos pensamiento.

Cada uno tiene una concepción distinta del deber, el valor, el disfrute y la liberación, de acuerdo con las distintas convicciones.

Trabajas de acuerdo con tus creencias y pensamientos, alimentados e intensificados desde antiguo. Te mueves para lograr los objetos que deseas. No dejes que tu mente se haga más y más densa, permitiendo que se cebe en las formas groseras. Fomenta los pensamientos virtuosos.

Tu vida presente tiene tres aspectos: físico, mental y espiritual. Tú estás unido tenazmente al aspecto físico. Elévate por encima de las sensaciones físicas y otros apetitos, alimentando el pensamiento de que no eres únicamente un cuerpo, de que resides sólo temporalmente en el templo del cuerpo. Elévate también sobre las oscilaciones mentales porque en el mundo del pensamiento funciona la acción subjetiva.

Envía un flujo firme de pensamiento y de buena voluntad a toda la creación. El motivo que impulsa todo pensamiento debería ser el servicio y la amistad.

Estás dotado de astucia y habilidad y sabes muchos trucos, pero existe una ley poderosa que refuta tus artimañas y talentos. Por lo tanto, no trates de convertirte en una penumbra parcial. Esta ley constriñe a todo el mundo a aparentar lo que realmente es. Tus pensamientos son los que hablan de tu carácter y no tu lengua. No trates de adoptar una personalidad artificial. Sé genuino y claro con tus pensamientos.

El caudal del pensamiento fluye en dos direcciones. Cuando fluye hacia el remolino de la existencia y desciende a las profundidades de la no discriminación, entonces es cuando corre hacia el mal. La facultad de pensar, alcanza su cima de luz cuando actúa de acuerdo con las normas éticas.

Eres el centro de la voluntad individual, del pensamiento individual y del sentimiento individual. El encantamiento del tiempo y del lugar, presenta ante tus ojos escenas celestiales que se desvanecen como ilusiones ópticas. Repetidamente has consentido en ser engañado por ellas; esa es la razón por la que tu pecho se ve sacudido por suspiros. Tu poder de discriminación se va secando con el fuego del conocimiento. El objetivo espiritual se yergue ante ti. Lo rápida o lentamente que te muevas hacia él, depende de tus pensamientos.

Permanece unido a tus pensamientos superiores y alcanzarás ese objetivo que has pagado con muchos fracasos. Deja de buscar fines y gloria personales. La muerte no se te acercará fácilmente, si no ostentas en tu cuello el collar de los pensamientos viciosos.

La dicha que se obtiene con la cultura de la mente, sobrepasa incluso a la prosperidad de los tres mundos, o la posesión de toda clase de joyas o la adquisición de una posición elevada.

Tu mente es omnipotente. Es capaz de conseguir cuanto se proponga. Las cosas ocurren tal como tú las imaginas dentro de tu mente. Cualquier cosa en la que pienses intensamente terminará materializándose y llevándose a efecto.

Tu pensamiento está dotado de poder creativo. Puede desarrollar objetos a partir de sí mismo. Es el único creador. Nada ha sido jamás creado o recreado sino a través de la mente. El pensamiento es la materia prima de que están hechas todas las cosas. Toda materia no es más que materialización de la conciencia.

Ningún otro ser es responsable de cuanto adquieres, ya que todo es consecuencia de tu pensamiento. La causa de cuanto acontezca en tu vida, está en ti. Ningún agente puede concederte favores a menos que tú los merezcas. Lo que consigues a través de otros, es el producto de tus propios pensamientos y esfuerzos. No hay nada en el mundo que no puedas lograr si tus pensamientos fluyen en la debida dirección. No debes de ser ni pesimista ni misántropo.

El poder creativo es el privilegio de todas las mentes. Tus propios esfuerzos, guiados por tu aspiración, constituyen la trama y la urdimbre de tu destino. No te hagas acreedor a una mente disipada, albergando pensamientos débiles. Una mente superficial no puede adquirir visión profunda.

La extensión del espacio, al igual que la duración del tiempo, son relativos a tus pensamientos y emociones. Se experimenta lo que se piensa. Si se imagina que un momento es un largo período, se experimenta como tal y viceversa. El mismo período de tiempo se experimenta como algo interminable cuando se está en una situación difícil y como un momento cuando se es feliz.

El poder del pensamiento es tan peculiar, que mediante una intensa concentración, lo dulce se experimenta como amargo y viceversa. Se puede trocar el veneno en néctar, intensificando su pensamiento.

Estás rodeado de fuerzas antagónicas. Pero si no hay pensamientos antagónicos en ti, podrás fácilmente devolver bien por mal, y controlar todas esas fuerzas.

El mundo que te rodea es solamente lo que tú crees que es. Tus percepciones están coloreadas por tus pensamientos. Tu mente percibe las cosas en la forma en que las imaginas, con plena fe de que son así. Perfora la armadura de acero de los pensamientos bajos y trata de ver la divinidad en todos los objetos.

Uno cae en la ilusión, arrastra la experiencia del nacimiento y de la muerte, se ve esclavizado al mundo y finalmente, se libera de él. Todo ello, por causa, únicamente, del pensamiento.

Todos tus estados de felicidad o de dolor, en el cielo o en el infierno, son efecto de tus propios pensamientos. Más pronto o más tarde todos tus pensamientos se verán realizados, en esta vida o en las venideras. Por lo tanto, discrimina sabiamente.

Tu estado presente ha sido determinado por tus pensamientos. Si crees que estás separado de lo Absoluto, realmente lo estás. Si piensas que eres Brahman, lo eres de verdad. Con tus pensamientos, te limitas a ti mismo.

Con cada pensamiento divino, la mente abre la delgada piel de lo visible y lo finito y sale a la eternidad.

3. El poder del pensamiento y el idealismo práctico (III).

Tu destino está delineado por tus pensamientos. No tienes más poder que el que imaginas tener. El mundo que te rodea es el que has querido tener.

Estás viviendo en un océano infinito de poder y gozo, pero solamente aprovechas aquello que piensas, crees e imaginas. Debido a ciertas propensiones, albergas ciertos pensamientos y permites que tu mente instigue. Pero, por medio de la discriminación, puedes conseguir con facilidad que cesen las fantasías de la mente.

El límite de tu pensamiento es el límite de tus posibilidades. Tus circunstancias y ambiente son la materialización de tus pensamientos. La experiencia del mundo se eleva o cae, de acuerdo con tus pensamientos. Cualquier pensamiento que albergues en el mundo, será finalmente materializado.

Cualquier cosa que una mente pura crea firmemente, pronto se convertirá en realidad. El poder de los pensamientos es proporcional a su intensidad, profundidad y entusiasmo.

Tales características se dan en aquellos pensamientos que han sido alimentados una y otra vez durante largo tiempo. El constante pensamiento, deseo o imaginación de la misma idea, contribuye mucho a la materialización de dicha idea.

Cultiva una mente pura y obtendrás lo que te propongas, cualquiera que sean los objetos o mundos que deseas.

Es cierto que todo pensamiento que albergues produce un efecto correspondiente en el todo o en alguna parte de la anatomía humana. El cuerpo físico se hace sutil por medio de una meditación constante en su sutileza. El cuerpo mental o sutil se hace físico cuando se imagina repetidamente. El secreto del éxito es el esfuerzo constante y repetido.

Desarrolla una determinación fuerte. Es un factor importante que contribuirá a la realización de tus pensamientos. No hay nadie que pueda resistir el poder de una mente con determinación. Con dicha mente puedes alcanzar cualquier cosa.

Tu cuerpo es tu pensamiento objetivado. Cuando tus pensamientos cambien, tu cuerpo cambiará también. La mente crea el cuerpo con el material de los pensamientos. El pensamiento es una fuerza que puede cambiar, transformar o, al menos, modificar, casi cualquier cosa en el sistema humano.

Al desorden y desarmonía del cuerpo físico, se le denomina enfermedad física, mientras que al conflicto de la mente se le llama enfermedad mental. Ambos tienen su última raíz en la ignorancia y únicamente pueden curarse con el conocimiento de la realidad. Cuando te preocupas por las experiencias del mundo, se origina en tu mente una alteración o depresión mental. Por efecto de estos trastornos se altera el flujo uniforme y regular de las corrientes vitales y los nadis se desorganizan. En algunos de ellos se acumula más energía vital y en otros disminuye el flujo; de esta forma se desarregla todo el sistema. La

desarmonía mental es la causa de las enfermedades físicas, las cuales pueden curarse únicamente erradicando su causa.

Todo pensamiento depresivo y turbador que entra en tu mente, produce un efecto depresivo en todas las células del cuerpo y tiende a originar enfermedad. Todos los pensamientos negativos son precursores de enfermedades. Son mensajeros de la muerte.

Si deseas disfrutar de una larga vida, sensible y saludable, alberga buenos pensamientos.

La influencia de los pensamientos en la concentración y reconstrucción del cuerpo es muy sensible y poderosa. Vigila.

Prácticamente todas las enfermedades, con su sufrimiento, tienen su origen en estados y condiciones mentales pervertidos. Para erradicarlas es absolutamente necesario el restablecimiento de la armonía mental. Purifica tus pensamientos llevando a cabo acciones nobles y frecuentando la compañía de personas sabias.

Cuando los pensamientos se purifiquen, las corrientes vitales comenzarán a fluir debidamente y purgarán todo el sistema.

Todo pensamiento bueno estimula el corazón, mejora el sistema digestivo y promueve la normalización de las glándulas.

La alegría es otro nombre para expresar la armonía mental. Cuando los pensamientos no vagan de un objeto a otro y uno se siente satisfecho consigo mismo, se produce un estado de dicha que es único e indescriptible. Si eres feliz en tu interior, todo te parecerá bueno y agradable.

Los pensamientos son la fuente principal de tu alegría. Purifica tus pensamientos y desaparecerán tus problemas.

Si albergas pensamientos de paz, te parecerá que todo el mundo está en calma, pero si los pensamientos negativos han extendido su reino, todo el mundo será como un horno ardiente. Ninguna circunstancia obliga a aceptar pensamientos negativos. No te arruines imaginando que estás predestinado. Eso que imaginas no tiene realidad en sí mismo.

El pensamiento revela la realidad. El hombre sabio, por sus rectos pensamientos, es capaz de salir airoso de las situaciones más peligrosas. La realidad está presente en todo lugar, en su totalidad y con su plena potencia, por lo tanto cualquier cosa en la que se piense intensamente, en cualquier lugar, puede experimentarse allí mismo.

La naturaleza esencial de todos los objetos son los pensamientos. La materialidad es una idea equivocada.

Del mismo modo que, a causa del calor, la nieve se funde en agua, la mente se hace sutil con la práctica de la visión recta y los pensamientos positivos.

El pensamiento, es la auténtica acción. Ésta es realmente mental y no física. La acción física no es más que una expresión externa de la acción verdadera que es una vibración volitiva en la mente. Tus acciones físicas son solamente los distintos aspectos de tus actividades mentales.

Así como la belleza de un árbol aumenta extraordinariamente en primavera, así también tu fortaleza, lustre e intelecto aumentará en proporción a tus pensamientos positivos. Los pensamientos de los sabios son enteramente distintos de los pensamientos de la personas ordinarias. Tu grado de liberación es proporcional a tu indiferencia hacia los pensamientos mundanos.

Cuando emanan a tu alrededor pensamientos de pureza, la Ley Eterna comienza a protegerte. Te haces consciente de tus pensamientos. Solamente tú sabes lo que ha venido a pasar, en tu propia experiencia.

Todos tenéis una mente limitada que está sujeta a varios tipos de estado de ánimo y circunstancias.

4. Algunos pensamientos - semilla.

El verdadero conocimiento es la conciencia espiritual. Es hacerse consciente de la propia naturaleza real. El conocimiento significa un discernimiento adecuado, o una evaluación correcta, sabiduría y una perfecta comprensión de uno mismo y de otros. El pensamiento recto lleva a una acción recta y a una vida recta.

La belleza es esencialmente espiritual. La belleza auténtica yace en el propio corazón. No está en el carácter. La belleza reside en la pureza. Resplandece en las virtudes. El amor es un sentimiento y refinado de unidad con toda la creación. Se niega a sí mismo y es desinteresado.

El amor es buena voluntad sin restricciones, misericordia, compasión y tolerancia. Es ausencia de sensualidad.

El cuerpo no es todo. Hay algo que es de importancia vital y que reside en el cuerpo. Es el Espíritu del hombre. Aunque idéntico con el Espíritu cósmico, está individualizado por los karmas del alma individual. El cuerpo pasa; el espíritu pervive. La individualidad del espíritu existe mientras dura el cuerpo, después debe retornar a su fuente original y disolverse en sí misma, a menos, desde luego, que sea traído a otro cuerpo por efecto de sus Karmas.

Todo pasa. Nada acompañará jamás al hombre, excepto sus karmas, cuando su cuerpo desaparezca. De aquí, que el hombre en tanto y mientras viva, debe hacerlo amigablemente, con amor y buena voluntad hacia todos, no hiriendo a nadie en manera alguna, sin codiciar las riquezas, con más amabilidad y caridad mental; con más compasión y tolerancia, con desapego de los objetos mundanos y disociación del ego de las propias acciones, al mismo tiempo que cuida de no adquirir nuevos karmas mientras se afana en el cumplimiento de los adquiridos.

La vida es mucho más fácil, valiosa y feliz con un poco de alegría, discriminación, devoción a Dios y abandono a Su Voluntad, con un poco de desapego y ausencia de cualquier tipo de expectativas, con una actitud piadosa y regulando la conducta por los dictados de la propia

conciencia, con una fe inamovible en los principios espirituales y en el código de conducta y evaluación propios.

Si tienes dificultades, debes de buscar la causa antes que nada. El verdadero problema reside en ignorar la causa. Si ésta se remedia, las dificultades disminuyen hasta ser puramente accidentales. El mundo es una gran escuela donde las personas tienen amplias oportunidades de convertirse a sí mismas en individuos mejores.

Nadie nace perfecto. Para todo el mundo existen posibilidades de mejorarse a sí mismo. Las pruebas y dificultades deben de convertir a uno en un individuo mejor en lugar de crear complejos y constreñir la mente y el corazón. Cobíjate en pensamientos grandes y nobles y alcanza la perfección.

La gracia del Gurú siempre está con el discípulo, sin reservas e incondicional. El hacer uso de esta gracia o no, depende, sin embargo, de la autodisciplina, fe y pureza, del discípulo. Algunos son conscientes de esto y otros no. La mejor garantía para el discípulo es la presencia viva del Gurú en su interior.

CAPITULO XI

EL PODER DEL PENSAMIENTO Y LA REALIZACION DE DIOS

1. La vida: una acción recíproca de pensamientos.

El pensamiento que mantengas es lo que se manifestará en tu vida. Si eres valeroso, alegre, compasivo, tolerante y amable, estas cualidades se manifestarán en tu vida física. La única impureza de la mente son los pensamientos y deseos bajos.

Guarda tus buenos pensamientos del mismo modo que un vigilante alerta guarda el tesoro. Cuando desaparezca el pensamiento “Yo”, desaparecerán todos los otros pensamientos.

La vida es una interacción de pensamientos. La dualidad cesa cuando la mente detiene su función. El pensamiento está sometido por el factor tiempo. Cuando éste cese, entonces alcanzarás lo Intemporal. Se firme.

Deja que todas las olas de pensamiento se desvanezcan. En esa quietud, cuando la mente se funde, resplandece el Atma efulgente, la pura Conciencia.

Observa tu mente. Vigila los pensamientos. Persigue la serenidad. Haz que tu corazón sea una morada digna del Señor.

2. El pensamiento lleva a la experiencia espiritual.

El oro fundido, al ser vertido en un crisol, adopta la forma del crisol. Del mismo modo, la mente adopta la forma del objeto que la impregna.

La mente asume la forma de cualquier objeto en el que piensa intensamente; si piensa en una naranja, asume la forma de una naranja.

Si piensas en Krishna, asume la forma de Krishna. Has de entrenar tu mente adecuadamente y darle un alimento sattuico para su asimilación. Ten un pensamiento de fondo o una imagen mental sattuica.

Los mismos pensamientos que el hombre mantiene durante el día, ocupan también su mente durante los sueños. Si tienes pureza y concentración puedes lograr que la mente asuma cualquier Bhava que desees. Si piensas en la misericordia, todo tu ser se saturará de misericordia. Si piensas en la paz, todo tu ser se impregnará de paz.

Lo que determina la naturaleza de una acción es la actitud mental o Brava. Uno puede abrazar a su hermana, a su madre o a su esposa. La acción es la misma, pero el Bhava mental es diferente.

Vigila siempre tu Bhavana, tus ideas y sentimientos. Estos deberían ser siempre sattuicos. Deberías de mantener siempre Brahma - Bhavana. Vigila el Bhavana durante la meditación. No es necesario que observes la respiración.

Los pensamientos que creas en tu mente y las imágenes que formas en tu vida diaria te ayudarán a convertirte en lo que quieres ser. Si piensas constantemente en Krishna, te harás idéntico al Señor y morarás por siempre en Él.

3. Pensamientos de Dios.

Tu mente ha de estar vacía de pensamientos mundanos. Ha de llenarse con pensamientos de Dios y nada más.

Mantén tu mente llena de pensamientos buenos, Divinos, sublimes, de tal modo que no quede lugar para malos pensamientos. No digas nunca ninguna palabra innecesaria. No permitas nunca que ningún pensamiento vano o innecesario ocupe tu mente.

4. Pensamientos divinos para liberarse de enfermedades.

La mejor medicina o panacea para todas las enfermedades y para conservar buena salud, es el mantenimiento de pensamientos divinos. Las ondas emitidas por los pensamientos divinos, durante Kirtan, Yapa, y la meditación regular, electrifican, rejuvenecen, vivifican y llenan de energía las células, tejidos y nervios.

Otra droga potente y económica es estar siempre feliz y contento. Estudia cada día uno o dos capítulos del Bhagavad Guita con profundidad y sentimiento. Manténte siempre ocupado; es el mejor remedio para mantener alejados los malos pensamientos.

Llena tu mente con Sattua y disfruta de salud y paz. Busca la compañía del sabio, cultiva la fe, la serenidad, la verdad, la confianza, los pensamientos divinos y las actividades divinas. Deja que tu mente se mueva en una dirección espiritual, por canales divinos se llenará de paz y generará vibraciones armónicas. Disfrutarás de una excelente salud mental y estarás libre de enfermedades físicas.

5. Cultura del pensamiento a través del conocimiento y la devoción.

Siéntate en un lugar solitario y observa cuidadosamente tus pensamientos. Deja que la mente, durante un tiempo, salte, como un mono, a su libre albedrío.

Al cabo de algún tiempo descenderá y se quedará tranquila. Sé un Sakshi o testigo de la colección de pensamientos que componen el circo eterno. Hazte un espectador del film mental.

No te identifiques con los pensamientos. Adopta una actitud de indiferencia. Todos los pensamientos morirán por sí mismos, uno a uno. Puedes aniquilar tus pensamientos, uno a uno, igual que un soldado en el campo de batalla mata a sus enemigos uno a uno.

Repite mentalmente: “Om ¿Quién soy? Sakshi. Soy Atma sin pensamientos. No tengo nada que ver con estas imágenes mentales falsas e ilusorias. Deja que desplieguen su show. No me conciernen en absoluto” Todos los pensamientos perecerán. La mente se extinguirá como una lámpara sin aceite.

Fija la mente en la forma de Hari, o Siva, o Krishna, o tu Gurú, o cualquier santo como Buda o Jesús. Una y otra vez trata de mantener esa imagen mental. Todos los pensamientos morirán. Este es otro método, el método de los Bhaktas.

6. Los pensamientos y la práctica yóguica de la quietud mental.

Siéntate en calma. Discrimina. Disóciate de los pensamientos y de la mente, que es la entidad, o el principio, pensante.

Identifícate con el Ser interno y permanece como un testigo silencioso o sakshi. Todos los pensamientos morirán gradualmente por sí mismos. Te harás uno con el Ser supremo o Para Brahman. Continúa la práctica de la quietud mental, la cual requiere, sin duda, un esfuerzo directo para aniquilar la mente.

Es preciso aniquilar primero los Vasanas. Solamente así podrás llevar a cabo vigorosamente el sadhana de la quietud mental. Sin producir Vasana - Ushaya (destrucción de los deseos sutiles) no es posible ninguna quietud mental ni la aniquilación de la mente.

7. Hacer amigos con la práctica del Yoga.

“Gana amigos e influye a otras personas”. Este principio de Dale Carnagie no es más que una página del antiguo volumen indio de la ciencia psicoespiritual. Practica Yoga, el mundo entero te adorará. Atraerás inconscientemente hacia ti a todos los seres vivos, incluso los dioses acudirán a tu llamada. Ganarás amigos incluso entre las bestias

salvajes. Sirve a todos. Ama a todos. Despliega tus poderes internos, a través de la práctica de Raya Yoga, a través del control y de la conquista del poder del pensamiento.

Con la práctica de Yoga puedes conseguir que toda la humanidad y todos los seres vivos se hagan miembros de tu propia familia. Con la práctica del Yoga puedes sobreponerte a todas las dificultades y erradicar todas las debilidades.

A través de la práctica del Yoga, el dolor puede transformarse en dicha, la muerte en inmortalidad, la aflicción en alegría, el fracaso en éxito y la enfermedad en salud perfecta. Practica, por lo tanto, diligentemente, el Yoga.

8. El estado yóguico del no-pensamiento.

Generalmente no hay en los estudiantes un despertar espiritual genuino. Hay simple curiosidad por obtener algunos poderes yóguicos o psíquicos. Mientras el estudiante albergue deseos ocultos de conseguir siddhis se encuentra lejos de Dios. Observa estrictamente las normas éticas. Transforma primeramente tu naturaleza mundana.

La Kundalini ascenderá por sí misma a través de la fuerza de la pureza, si cesas absolutamente de desear, si detienes tus pensamientos y si destruyes por completo los Vrittis mentales. Desecha la basura de la mente. Obtendrás ayuda y respuesta de tu interior.

9. El Yogui que ha desarrollado el poder de su pensamiento.

El Yogui que ha desarrollado el poder de su pensamiento, posee una personalidad magnética y encantadora. Aquellos que entran en contacto con él, se sienten muy influidos por su voz dulce, su verbo poderoso, sus ojos lustrosos, su complexión brillante, su cuerpo sano y fuerte, su buena conducta, sus virtudes y su Naturaleza Divina.

De él se desprende alegría, paz y fortaleza. La gente se siente inspirada con su palabra y elevada su mente ante su sola presencia.

El pensamiento se mueve. Es una gran fuerza. Un Yogui, o un sabio, pueden purificar todo el mundo con sus poderosos pensamientos aunque permanezcan en una cueva solitaria en los Himalayas.

No es necesario que aparezcan en el estrado y celebren conferencias y discursos para ayudara a la gente. Sattua es actividad intensa. La rueda que gira vertiginosamente, da la impresión de estar quieta. Así es Sattua. Así es un hombre Sattuico.

10. Navega con el pensamiento hacia la fortaleza infinita.

La vida es un viaje de la impureza a la pureza, del odio al amor cósmico, de la muerte a la inmortalidad, de la imperfección a la perfección, de la esclavitud a la libertad, de la diversidad a la unidad, de la ignorancia a la sabiduría eterna, del dolor a la dicha eterna, de la debilidad a la fortaleza infinita.

Deja que cada pensamiento te lleve más lejos en tu evolución y más cerca del Señor.

CAPITULO XII

EL PODER DEL PENSAMIENTO PARA UNA NUEVA CIVILIZACIÓN

1. Pensamientos puros. Su impacto en el mundo.

Los psicólogos y ocultistas occidentales ponen gran énfasis en la pureza de los pensamientos. La cultura del pensamiento es una ciencia exacta. Todo el mundo debiera cultivar pensamientos rectos y alejar todo tipo de pensamientos mundanos, vanos y sin valor.

Quien cultiva malos pensamientos se produce un gran daño a sí mismo y se lo causa también al mundo, poluciona la atmósfera mental. Sus malignos pensamientos penetran en las mentes de otras personas que viven a grandes distancias, porque el pensamiento se mueve a velocidades tremendas.

Los malos pensamientos son la causa directa de todo tipo de enfermedades. Quien mantiene pensamientos buenos, sublimes y divinos se hace un gran bien a sí mismo y también se lo hace al mundo. Puede irradiar alegría, esperanza y paz a sus amigos, aunque vivan a gran distancia.

2. El poder del pensamiento para la prosperidad del mundo.

Karma es acción y también es la ley de causa y efecto. Todas las criaturas de los reinos inferiores al humano, carecen de mente, por lo tanto no pueden generar pensamientos. Además no tienen idea de lo bueno y lo malo, de lo que debe hacerse y de lo que no debe hacerse y por ello no pueden crear Karma.

Los pensamientos son cosas sólidas. Más sólidas que un terrón de azúcar. Tienen un poder tremendo. Utiliza con cuidado esta fuerza del pensamiento. Puede servirte maravillosamente en multitud de aplicaciones. Pero no la malgastes sin propósito. Si malgastas este poder serás víctima de una rápida caída o cosecharás una reacción tremenda. Utilízalo para ayudar a otros.

3. La fuerza del pensamiento en el cultivo del valor y el amor.

Destruye sin compasión los pensamientos de temor, de egoísmo, de odio y de lujuria. Estos malos pensamientos causan debilidad, enfermedades, desasosiego, depresión y desesperanza.

Cultiva pensamientos positivos, tales como misericordia, valor, amor y pureza. Los pensamientos negativos se desvanecerán por sí mismos. Inténtalo y siente su fortaleza. Los pensamientos puros te infundirán una nueva vida.

Los pensamientos divinos y sublimes producen tremenda influencia en la mente, destruyen los malos pensamientos y cambian la sustancia mental. La mente se torna completamente hacia la luz, cuando alberga tales pensamientos divinos.

4. El poder del pensamiento para una vida ideal.

Alberga los pensamientos más elevados. Tu mente se exaltará y tu vida se tornará noble e ideal.

Las personas varían en su capacidad y fortaleza, físicas y mentales, para hacer cosas. Por lo tanto, cada uno ha de tener el ideal que se ajuste mejor a su temperamento y capacidad y tratar de lograrlo con una acción entusiástica y dinámica.

El ideal de una persona no servirá para otra. Quien abrigue un ideal que no pueda alcanzar, se sentirá decepcionado. Abandonará su esfuerzo y se hará tamásico.

Deberías tener tu propio ideal. Puedes alcanzarlo ahora o dentro de diez años. No importa demasiado. Todo el mundo debiera tratar con su mejor empeño de vivir de acuerdo con este ideal. Toda tu energía, fuerza nerviosa y voluntad han de ser puestas al servicio de este ideal.

Tu puedes delinear tu propio ideal de acuerdo con tus características. Si eres incapaz de hacerlo, ten un guía que seleccione el más adecuado para ti.

Nadie debe tratar despectivamente a otro hombre porque éste tenga un ideal inferior. Puede tratarse de un alma infantil que apenas comienza ahora a caminar por su senda moral o espiritual.

Tu deber es ayudarle por todos los medios a cumplir con sus objetivos. Debes darle todo tipo de aliento en su sincero empeño de vivir de acuerdo con su ideal.

Es altamente deplorable observar que la gran mayoría de las personas no tienen ningún ideal en absoluto. Incluso las personas educadas carecen de él. Llevan una vida sin propósito y son arrastradas de aquí para allá como una brizna de hierba. No avanzan en la vida. ¿No es realmente triste? ¡Muy lamentable, en verdad! Es muy difícil obtener un nacimiento humano y, sin embargo, las personas no se dan cuenta de la importancia de tener un ideal y vivir de acuerdo con él.

La idea de “Come, bebe y diviértete” ha sido adoptada por los Epicúreos, los glotones y los ricos. Esta escuela de pensamiento cuenta con numerosos seguidores y su número aumenta diariamente.

Este es el ideal de Virochana. Es el ideal de los Asura y Rakshasas. Este ideal llevará al hombre a las regiones oscuras de la miseria y la aflicción.

Bienaventurado es el hombre que eleva sus pensamientos, mantiene un ideal y se esfuerza por vivir de acuerdo con él, porque alcanzará pronto la conciencia de Dios.

5. La energía del pensamiento para el servicio y el progreso espiritual.

Del mismo modo que se malgasta la energía en charlas ociosas y en cotilleos, se malgasta también manteniendo pensamientos inútiles.

No deberías malgastar, por lo tanto, ni un solo pensamiento. No malgastes ni una gota de energía en pensamientos inútiles.

Conserva toda la energía mental. Utilízala en propósitos espirituales elevados, en la contemplación divina, Brahma-Chintana y Brahma-Vichara. Conserva toda la energía del pensamiento y utilízala para la meditación y el valioso servicio a la humanidad.

Aleja de tu mente todos los pensamientos innecesarios y odiosos, ya que son la causa que impide tu crecimiento espiritual; los pensamientos indeseables son como grandes bloques que obstruyen el avance espiritual.

Cuando tienes pensamientos inútiles, te encuentras lejos de Dios. Sustitúyelos por pensamientos de Él. Acepta únicamente aquellos pensamientos que sean útiles y valiosos.

Los pensamientos útiles son los peldaños que llevan al progreso y al crecimiento espiritual. No dejes que la mente corra por los cauces antiguos y continúe con sus viejos hábitos. Vigila atentamente.

6. Ayuda al mundo con buenos pensamientos.

Lo similar atrae a lo similar. Si mantienes un mal pensamiento, éste atrae todo tipo de pensamientos malos de otras personas que, a su vez, tú proyectas a otros.

El pensamiento se mueve. Es una fuerza viva y dinámica. Es una cosa. Si haces que tu mente se mantenga en un pensamiento sublime, este pensamiento atraerá a su vez pensamientos buenos de otras personas, que a su vez, transmitirás a otros.

Con tus malos pensamientos, polucionas el mundo.

7. La fuerza del pensamiento y las condiciones de una nueva civilización.

El pensamiento hace al hombre. El hombre hace la civilización. Tras todo gran acontecimiento en la vida y en la historia del mundo, existe una poderosa fuerza de pensamiento.

Tras todos los descubrimientos e invenciones, tras todas las religiones y filosofías, tras todos los planteamientos, salvadores o destructores, está siempre el pensamiento.

El pensamiento se expresa en palabras y se ejecuta en obras. La palabra es la asistenta del pensamiento y la obra es el resultado final. De aquí el dicho: "En lo que piensas, en eso te convertirás".

¿Cómo construir una nueva civilización? Generando una nueva fuerza de pensamiento. ¿Cómo construir una nueva civilización que asegure la paz de la humanidad, la prosperidad de la sociedad y la salvación del individuo?

Generando una fuerza de pensamiento nueva que aporte al hombre paz mental, que infunda en su corazón las virtudes divinas de compasión, de servicio a sus semejantes, de amor a Dios y un intenso deseo de realizarse.

Si solamente una fracción del dinero y del tiempo gastado en actividades destructivas se dedicara a la creación de un BUEN PENSAMIENTO, sin duda surgiría una nueva civilización aquí y ahora.

Estas actividades malgastan tu riqueza, destruyen a tus vecinos, polucionan la atmósfera de todo el mundo, y despiertan el temor, el odio y la sospecha en tu corazón. La mente se ha desequilibrado y el cuerpo está sujeto a enfermedades. Detén este avance.

Promueve la investigación en el campo de la espiritualidad, de la religión y de todas las cosas buenas de la vida. Ayuda a los filósofos y a los santos, los auténticos benefactores de la humanidad. Estimúlales en su estudio de la religión, en sus investigaciones sobre la literatura espiritual antigua, y en la proyección de una gran fuerza de pensamiento para el Bien.

Desecha toda la literatura que poluciona los pensamientos de los jóvenes. Inunda su cerebro con pensamientos e ideas saludables.

Al hombre que asesina, a quien roba tu dinero, a quien estafa, la ley le castiga. Pero estos crímenes son insignificantes si se comparan con el crimen cometido por el intelectual malvado que infunde ideas malignas en la mente de los jóvenes.

Él es el autor de muchos asesinatos que tienen lugar sobre la tierra. Él roba tu gran tesoro, la sabiduría. Te estafa dándote veneno con el nombre de un dulce elixir. Las leyes de la nueva civilización serán muy severas con tales seres Asúricos.

La nueva civilización, propiciará estímulo a quienes deseen estudiar filosofía, religión y pensamiento espiritual. Hará que su estudio sea obligatorio en escuelas y colegios. Concederá becas a los estudiantes de filosofía. Conferirá premios y títulos a quienes investiguen en filosofía y religión. La necesidad más profunda del hombre, la necesidad

espiritual, encontrará un campo abonado para su desarrollo y realización.

Los frutos de la Nueva Civilización bien valen la pena de todos los esfuerzos que se hagan para construirla. En la Nueva Civilización, el hombre querrá llevar una vida recta, se sentirá orgulloso de servir a sus semejantes y de compartir con ellos lo que tenga. Amará a todos, siendo consciente que en todos mora su propio Ser. Estará dedicado al bienestar de todos los seres.

¡Qué sociedad tan ideal será aquella en la que los hombres compartan lo que posean con otros y sirvan a todo el mundo! ¿Dónde estará la necesidad de impuestos y tasas en esa sociedad en la que todos trabajarán voluntariamente para todos? ¿Dónde estará la necesidad de policía y ejército cuando las personas estén dedicadas a la virtud?

Este es el ideal. Esforcémonos todos en generar una fuerza de Pensamiento que nos permita alcanzar el objetivo.

¡Que Dios os bendiga a todos!

